UN TÈ CON ANTONELLA: BISCOTTI, MUFFIN E SFIZI PER UNA PAUSA ALL'INGLESE
La Prova del Cuoco Magazine Base • Quattordicinale
Novembre 2016 • Anno VI • Num. 15 (109)
Rai Com Rai 1
la PROVA del CUOCO magazine
Spedizione in abbonamento postale – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 Aut. GIPA/ S / CS /17 /2011 – Distribuzione: ME.PE. Milano
"Il nostro mitico Luca realizza per noi i suoi capolavori"
IN CUCINA CON LUCA MONTERSINO
"Le mie ricette dolci e salate"
"I segreti per sfornare la mia torta di pere e cacao e altre originali golosità: per esempio, avete mai pensato di preparare questa torta aspic di prosciutto alla russa?"
VIVA LA PASTA FRESCA!
I RAVIOLONI CICCIONI!
La sfoglia rossa di Alessandra Spisni farcita di ricotta e spinaci
ANNINA AI FORNELLI
LE COTOLETTE RINFORZATE
Le fettine panate in carpione sono un classico da fare e rifare
DOLCI NOVITÀ
TRIPLA DELIZIA
È impossibile resistere ai brownies cheesecake di Ambra Romani!
VENERDÌ PESCE
Calamari e funghi
Così Gianfranco Pascucci avvicina mare e monti
VOGLIA DI PIZZA
Patate e provola
Gino Sorbillo si ispira a un primo piatto partenopeo
IL MENU LETTERARIO!
STUPISCI I TUOI OSPITI CON LE RICETTE DA INVITO PIÙ AMATE DA GIACOMO LEOPARDI
EDIZIONI MASTER

Dolce e un po' salato...

E finalmente, è arrivato il momento di celebrare **il nostro Luca Montersino e i suoi capolavori d'arte pasticcera, e non solo**: come ben sapete, il nostro glorioso chef da anni ci delizia anche con **raffinatissime ricette salate**, come quelle che troverete nello speciale a lui dedicato a pagina 16. Ma ci sono anche **le sue inimitabili dolcezze, come la torta pere e cacao**: ne siamo certi, appena la sfornerete, finirà in un baleno! ☺ Io, invece, stavolta **ho deciso di invitarvi a prendere un tè con me e, soprattutto, con i miei pasticcini e crostate d'accompagnamento** che, spero, gradirete! Poi, dopo un **sorprendente pranzo da invito letterario basato sulle ricette che tanto care furono a Giacomo Leopardi**, sbirciamo un po' tra le **leccornie preparate da Annina**. E anche stavolta, tra **rigatoni** o **tagliatelle al ragù** e **fettine panate in carpione**, saprà come deliziare il nostro palato. Ma mi raccomando, lasciate un po' di spazio anche per i **fusilli al pesto di sedano con fiocchi di caprino al limone** di **Sergio Barzetti**, o per il **raviolone rosso ripieno** di **Alessandra Spisni**, o magari per i **saltimbocca con vitellone e pere** di **Marco Parizzi**, e ancora per i **calamari arrosto con funghi pioppini** di **Gianfranco Pascucci**, la **pizza patate e provola** di **Gino Sorbillo**, o la **torta di mele, con uvetta e polenta** di **Sal De Riso**. Ah, la Prova del Cuoco… se non ci fosse, bisognerebbe inventarla! ☺ E allora, come sempre, buon appetito e… non perdete il prossimo numero, mi raccomando: saremo in edicola il **10 novembre**!

Baci baci,

Antonella ☺

antonella@laprovadelcuocomagazine.it

Sommario

12

40

80

86

Le ricette di questo numero

 Verdure Pesce Carne Facile Veloce

In confezione da:
60 e 100 caps veg - 500mg
e 100g in polvere

In confezione da:
50 e 120 caps veg
e 100g in polvere

Nuova forza per cartilagini e articolazioni

L'MSM (metilsulfonilmetano) serve all'organismo per formare cellule sane necessarie al suo funzionamento.

È **fondamentale per il benessere delle articolazioni**, **per le normali funzioni dei tendini e dei legamenti**. È un costituente della cheratina, ha **proprietà ristrutturanti per pelle, unghie e capelli**, si è infatti notato che ammorbidisce le cicatrici, rende la pelle soffice e flessibile, riduce rughe e screpolature, rinforza e favorisce la crescita di unghie e capelli. È un efficace sostegno per l'organismo in tutte le manifestazioni tipiche scatenate da sostanze esterne, quali agenti inquinanti o sostanze allergizzanti come il polline.

Il nostro organismo richiede un costante apporto di zolfo naturale che si può trovare in molti cibi comuni come frutta, verdura, carne, pesce e latte. L'MSM si può perdere con la cottura dunque la sua **integrazione nell'alimentazione può rivelarsi utile**, meglio ancora se in una formula facilmente assimilabile.

Natural Point ha selezionato una forma di MSM di elevata qualità e biodisponibilità: **OptiMSM®** con un eccellente grado di purezza, grazie al procedimento di distillazione che permette di separare ed eliminare le sostanze contaminanti eventualmente presenti.

Nella propria linea di integratori Natural Point lo presenta sia singolarmente (solo **OptiMSM®**) sia in una formulazione che contiene **MSM**, **Coenzima Q10** (un antiossidante naturale) e **vitamina C** che ne potenziano gli effetti. Nella sua forma più pura, quella cristallina, l'MSM è inodore e quasi insapore e non ha alcuna controindicazione né tossicità. Non presenta nemmeno problemi di dosaggio: un eventuale eccesso di MSM, viene eliminato dall'organismo attraverso la pelle, senza odore.

In vendita nelle erboristerie, negozi di alimentazione naturale e in tutte le farmacie.

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Natural Point srl
via P. Mariani, 4 - 20128 Milano
tel. 02.27007247
www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

Il cast - La nostra squadra

Antonella Clerici

Anna Moroni

I maestri di cucina

Sergio Barzetti

Natalia Cattelani

Luisanna Messeri

Marco Bianchi

Alessandra Spisni

Gianfranco Pascucci

Fabrizio Nonis

Daniele Persegani

Hiro Shoda

Markus Holzer

Anna Serpe

Roby Valbuzzi

La nutrizionista

Evelina Flachi

I pasticceri

Guido Castagna

Ambra Romani

Sal De Riso

Luca Montersino

Pietro Antonio Di Noto

Pane e pizza

Gabriele Bonci

Daniele Reponi

Gino Sorbillo

I giudici

Fabio Picchi

Federico Quaranta

Francesco Federico Ferrero

Chi batterà lo chef

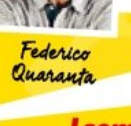
Marti Vitalon

Maestro cerimoniere

Alessandro Scorsone

Il cuoco ci prova

Cesare Marretti

I sommelier

Paolo Lauciani

Luciano Mallozzi

Daniela Scrobogna

Emanuela Scatena

Quel giorno in tavola

Lorenzo Branchetti (con Luisanna Messeri)

LPDC social

Marco Di Buono

Cucina con noi in Tv

Sei un disastro ai fornelli? Fare un piatto di pasta ti sembra un'impresa? E rischi le dita ogni volta che tagli una zucchina? O qualcuno fra i tuoi amici e parenti è un vero disastro? Cerchiamo persone di ogni età, purché maggiorenni, disposte a giocare con noi a "La Prova del Cuoco". Scriveteci a: laprovadelcuoco@rai.it oppure chiamate dalle ore 18 alle 24 il seguente numero 199.123.000.

Gli chef

Cristian Bertol

Diego Bongiovanni

Marco Bottega

Maria De La Paz

Riccardo Facchini

Gian Piero Fava

Luigi Gandola

Natale Giunta

Mauro Improta

Sara La Tagliata

Franco Marino

Francesca Marsetti

Marco Parizzi

Francesco Piparo

Ivano Ricchebono

Gilberto Rossi

Renato Salvatori

Martino Scarpa

Paolo Zoppolatti

Anno VI - n. 15 (108)
Novembre 2016
Periodicità Quattordicinale
Reg. Trib CS n° 14/09
Cod. ISSN: 2284-4759

Direttore responsabile: Massimo Mattone

Responsabile editoriale: Roberto Carbone
Redazione: Antonio Le Fosse, Annalisa Volpintesta
Consulente redazione TV & Spettacolo: Anna Maria Attisano
Collaboratori: Master New Media Srl (Katia Ferrara), Pasquale Petrullo, Giulio Serri
Indirizzo mail redazione: laprovadelcuoco@edmaster.it

Realizzazione grafica: Cromatika S.r.l.
Responsabile Produzione: Giancarlo Sicilia
Progetto grafico e art director: Paolo Cristiano
Responsabile grafico di progetto: Nunzio Saladini
Impaginazione e grafica: Veronique Molinaro, Axel O'Dell, Lisa Orrico, Francesca Sardano
Illustrazioni: Guido Guglielmelli, Francesco Marino
Fotografie: Arturo Barbuto

EDIZIONI MASTER S.p.A.
Via B. Diaz, 13 - 87036 Rende (CS)
Presidente e amministratore delegato: Massimo Sesti
Direttore editoriale: Massimo Mattone
Concessionaria per la pubblicità:
Emotional Pubblicità Srl
via F. Melzi d'Eril, 29, 20154 Milano
Tel 02 76318838 - **info@emotionalsrl.com**

SERVIZIO CLIENTI

199.50.50.51* dal lunedì al venerdì 10.00-13.00

@ servizioclienti@edmaster.it

199.50.00.05* sempre in funzione

*Costo massimo della telefonata 0,118 € + iva a minuto di conversazione, da rete fissa, indipendentemente dalla distanza. Da rete mobile costo dipendente dall'operatore utilizzato.

Abbonamenti e arretrati: Abbonamento - 24 numeri solo rivista € 33,00 anziché € 45,60 (sconto 28%). Offerte valide per il territorio nazionale fino al 31/12/2016. Costo arretrati (a copia): il doppio del prezzo di copertina + € 6,10 (spedizione con corriere). Prima di inviare i pagamenti, verificare la disponibilità delle copie arretrate inviando una e-mail all'indirizzo arretrati@edmaster.it. La richiesta contenente i Vs. dati anagrafici e il nome della rivista, dovrà essere inviata via fax al n. 199 500005* oppure via posta a: EDIZIONI MASTER S.p.A. viale Andrea Doria, 17, 20124 Milano, dopo avere effettuato il pagamento, secondo le modalità di seguito elencate:
• bonifico bancario intestato a: EDIZIONI MASTER S.p.A. c/o BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI CARUGATE E INZAGO S.C.
IBAN IT47R0845333200000000066000 (inviando copia del bonifico con la richiesta);
•Carta di credito Visa, Cartasì, o Eurocard/Mastercard (inviando la Vs. autorizzazione, il numero di carta di credito, la data di scadenza, l'intestatario della carta e il codice CVV2, cioè le ultime 3 cifre del codice numerico riportato sul retro della carta).

Finito di stampare nel mese di ottobre 2016

Stampa: STIGE SPA - Via Pescarito, 110 - 10099 SAN MAURO TORINESE (TO)

Distributore esclusivo per l'Italia: MEPE - DISTRIBUZIONE EDITORIALE S.p.A. - Via Ettore Bugatti, 15 - 20142 Milano

Tutti i testi caratterizzati dall'icona sono a cura della redazione del magazine

Foto: Shutterstock, ufficio stampa Rai
Realizzazione piatti: Ilaria Bellini, Eufemia Cribari, Mario Policicchio Caterina Spadafora

Ringraziamenti particolari ai produttori Titta Santoro per Rai, Edmondo Conti per Endemol e agli autori della Prova del Cuoco TV

Certificato
n. 7571
del 10/12/2012

FA' LA SPESA GIUSTA

L'appuntamento con consigli, dritte e idee per scegliere i prodotti migliori e risparmiare

di Augusto Tocci
*Esperto di prodotti della terra, gestisce l'agriturismo il Casalone. Il suo ultimo libro è "**Vita da gnomi – Nutrimento del corpo e dello spirito**" (ed. Shalom), in cui illustra con semplicità i segreti dei prodotti della terra e tutto quello che con essi si può fare, rivelando aneddoti e curiosità.*

IL "VINO" ALLA MELA

La ricetta con il sidro la trovi a pagina 70

6 euro al L

SIDRO È una bevanda che si ottiene dalle mele, molto usata nelle zone dove manca o è scarso il vino. La sua preparazione è semplice: si tengono ammucchiati per un certo tempo i frutti, affinché possano subire la fermentazione alla loro completa maturazione. Si riducono in polpa o pasta e il sugo che si ottiene si pone in barili. Questa bevanda leggermente alcolica viene consumata nei paesi nordici, ma anche da noi sta diventando comune: possiamo trovarla negli scaffali del supermercato, in bottiglie di vetro.

Scegliamo bene Poiché si usa produrlo tra novembre e dicembre, il sidro va considerato maturo dopo tre mesi, per cui è buona norma controllare le etichette. Si deve fare anche attenzione al tipo di sidro che si desidera: quello secco è migliore se imbottigliato dopo il primo caldo, mentre il frizzante può anche essere imbottigliato presto per permettere la ripresa fermentativa all'interno della bottiglia.

Conservazione Trattandosi di un prodotto alcolico, non esistono problemi di conservazione fino a quando la bottiglia rimane sigillata. Se aperta, può rimanere qualche giorno in frigo, ma perde alcuni toni di fragranza.

Proprietà L'uso di questa bevanda preserva dalla renella e previene le forme reumatiche. È molto diuretica e rinfrescante e aiuta nel guarire le malattie infiammatorie. Se integrata con un po' di fermento di birra, può facilitare la digestione.

49 *calorie (100 g)*

Cremosa bontà

I nuovi yogurt Stuffer da 150 grammi uniscono il gusto della frutta in pezzi all'utilizzo di latte intero, proveniente solo da mucche allevate con alimentazione Ogm Free. Disponibili nei gusti pesca-albicocca, fragola, lampone e banana. Per una pausa leggera, ma al tempo stesso gustosa.

Stuffer, Yogurt cremoso, www.stuffer.it

Buono come il pane

Questo divertente sacco portapane renderà la vostra apparecchiatura più allegra. Realizzato in fibra di cellulosa lavabile, è disponibile anche in altre versioni.

Lepalle.it, Sacchino "Sei buono come il pane", www.shop.lepalle.it

Belle fumanti

La terrina di Villeroy & Boch è perfetta per mantenere in caldo le vostre zuppe e per portarle in tavola con stile. Adatta per microonde e forni tradizionali, ha un'apposita cavità per fermare il mestolo. Lavabile in lavastoviglie, ha una capacità da 2500 millilitri.

Villeroy & Boch, Soup Passion terrina per 4 persone in porcellana premium, www.villeroy-boch.it

LA CARNE PIÙ PREGIATA

25 euro al kg

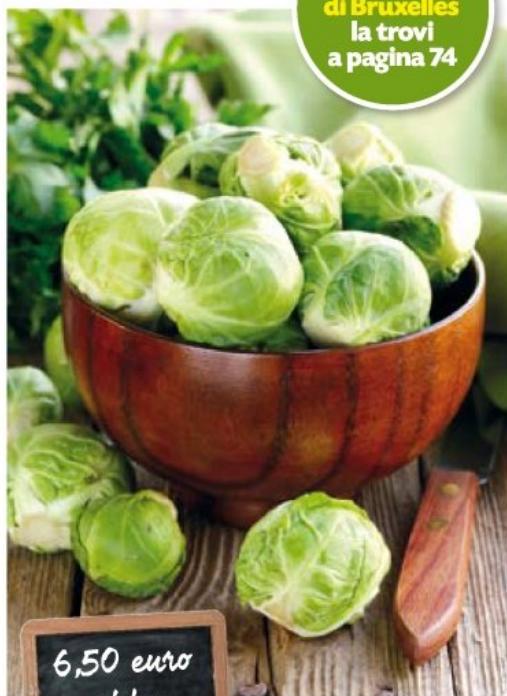
Le ricette a base di filetto di manzo **le trovi a pagina 60 e 68**

FILETTO DI MANZO Fra i tagli di carne bovina, è sicuramente quello che riscuote maggior successo: è il più pregiato in assoluto. È contraddistinto da magrezza e tenerezza, per cui spesso si usa per cucine semplici, ma si presta bene anche per piatti più elaborati, con l'aggiunta di panna e salse varie. È il muscolo della parte posteriore dell'animale che si trova sopra le cosce e si presenta di forma conica. Si adatta a essere tagliato a fette spesse nella parte larga e a bocconcini in quella più stretta. È anche la carne migliore per il carpaccio e la tartare, proprio in virtù della sua tenerezza, che la rende ideale, appunto, per il consumo allo stato crudo.
Scegliamo bene Questo taglio si deve presentare morbido ed elastico, con un colore rosso scuro marezzato da pochi filamenti di grasso, quasi invisibili. Inoltre deve essere privo di qualsiasi nervatura.
Proprietà Non è un taglio di carne particolarmente calorico, proprio perché privo di grasso. Tuttavia, il suo contenuto proteico è sempre elevato ed è caratterizzato da un buona presenza di ferro e di vitamina PP. Il filetto di manzo è la carne ideale per la prima infanzia e per le persone anziane che non dispongono di appropriata dentizione.

***113** calorie (100 g)*

PALLETTE VERDI E DELICATE

CAVOLINI DI BRUXELLES Questa specie di cavolo si coltiva soprattutto in Europa centro-settentrionale e si raccoglie nel periodo invernale. È tuttavia una specie di cavolo che ha origini italiane (furono i legionari romani a portarlo in settentrione in seguito alle loro conquiste). Si presentano in tutto e per tutto come una verza di dimensioni molto ridotte.
Scegliamo bene Al momento dell'acquisto devono essere compatti e duri, di colore verde brillante. L'odore non deve essere forte e penetrante, ma delicato.
Pulizia e conservazione La pulizia si effettua con l'eliminazione delle foglie esterne, il taglio del torsolo di base e con un accurato lavaggio. Si possono conservare in frigo per diversi giorni, avendo l'accortezza di tenerli lontani dalla frutta, che potrebbe essere danneggiata dall'etilene sprigionato dall'ortaggio. Prima di cucinarli, è buona regola scottarli in acqua bollente per togliere l'amaro che li caratterizza.
Proprietà Contengono vitamine termolabili, che quindi si perdono con la cottura, ma sono anche ricchi di sali minerali e sostanze solforate.

***30** calorie (100 g)*

La ricetta con i cavolini di Bruxelles **la trovi a pagina 74**

6,50 euro al kg

Gusto naturale

Frosta, uno dei principali produttori di alimenti surgelati in Europa, lancia la gamma prodotti "100 per cento naturale", senza coloranti né aromi aggiunti, esalatori di sapidità, emulsionanti, stabilizzanti, amidi modificati chimicamente o grassi idrogenati. È possibile localizzare gli ingredienti dei diversi prodotti tramite un QRcode riportato sulla confezione, che rimanda alla piattaforma www.localizzailtuocibo.it.

www.frosta.it

Alla portata di tutti

Il birrificio 32 via dei Birrai rinnova le sue bottiglie: la scritta "Birra 32", infatti, verrà stampata direttamente sulla bottiglia di vetro in alfabeto braille, rendendola quindi immediatamente accessibile e riconoscibile a tutti. Questo a beneficio dei consumatori non vedenti che, trovandosi in mano una bottiglia chiusa, non sono in grado di riconoscerne il contenuto.

www.32viadeibirrai.it

"Cara Antonella, ti scrivo..."

"Amici e amiche, per ricette, suggerimenti, curiosità e consigli, scrivetemi una e-mail all'indirizzo antonella@laprovadelcuocomagazine.it"

Antonella... solo per noi!

Il rosso della rapa

Ciao Antonella. Mi piacciono molto sedano rapa, barbabietola, rapa, ravanelli e via dicendo. Spesso vengono sottovalutati, dimenticati. Ma secondo me, oltre che economici e quindi alla portata di tutti, sono versatili e molto buoni. Vorrei da te una ricetta ideale per questa stagione, che abbia uno o più di questi ingredienti come protagonisti. Grazie.

Rita, da Milano

Ciao Rita dalla mia adorata Milano, qualche domenica fa ho preparato dei gnocchetti di rape con speck croccante veramente superlativi. Ho lasciato i miei invitati senza parole! Dopo "16+1 anni "di Prova del Cuoco, anch'io ho imparato qualcosa! Scherzi a parte, ti lascio la ricetta e fammi sapere!

Gnocchetti di rape con speck croccante

Ingredienti per 4 persone

*150 g di **farina 00** • 2 **uova** • 100 ml di **latte intero** • 2 **rape rosse** • 100 g di **speck** a fette • **Burro** q.b. • **Basilico** q.b. • **Sale** q.b.*

*Per la fonduta: 100 g di **fontina** • 100 ml di **panna** fresca • **Latte intero** q.b.*

*Sciogliamo la **fontina** a bagnomaria con la **panna** e un po' di **latte**. Frulliamo il tutto per ottenere una salsa liscia, ma consistente. Scottiamo lo **speck** in padella fino a renderlo croccante. In una ciotola, con lo sbattitore elettrico mescoliamo assieme **uova**, **farina** e un po' di **latte**. Uniamo le **rape** pulite e frullate prima a parte e aggiungiamo il latte rimanente. Con il composto denso ottenuto, aiutandoci con due cucchiai, formiamo delle quenelle e lessiamole in acqua **salata** fino a quando tornano a galla. Scoliamole delicatamente. Saltiamo le quenelle in padella con del **burro** e adagiamole sopra la fonduta, versata a specchio sul piatto. Guarniamo con lo speck croccante e qualche foglia di **basilico**.*

Mai più odore di pesce

Cara Antonella, adoro mangiare il pesce e spesso mi diletto nella preparazione di squisiti piatti a base di questo straordinario alimento. C'è solo un problema: dopo la pulizia faccio sempre molta fatica a eliminare l'odore di pesce dalle mani. Come posso fare? Grazie per la tua risposta.

Luigi, da Rimini

Caro Luigi dalla splendida Romagna, ci sono vari rimedi casalinghi per risolvere questo inconveniente. Per prima cosa puoi passare sulle mani il succo di un limone fresco. Anche l'aceto bianco è perfetto: dopo aver sciacquato le mani con questo liquido, lasciale asciugare all'aria e poi lavale ancora con acqua e sapone. E l'avresti mai detto che anche il dentifricio è perfetto allo scopo? Massaggiane un po' sulle mani prima di lavarle, è un grande aiuto. Grazie per avermi scritto.

Viva i formaggi!

Ciao Antonellina. I formaggi sono i veri protagonisti della mia tavola. Mi riprometto sempre di consumarli con cautela, ma ci ricasco praticamente ogni giorno: non so proprio farne a meno. Da quello che vedo spesso in tv, anche tu ne vai ghiotta. Ho pensato, allora, di chiedere proprio a te la ricetta di qualche piatto speciale da impreziosire proprio con dei buoni formaggi.

Paola, via mail

Grazie Paola, vedo che mi conosci piuttosto bene. Infatti dove c'è del buon formaggio, taleggio e gorgonzola tra tutti, c'è sempre Antonella! A parte gli scherzi, ti lascio volentieri due ricettine. Un perfetto primo piatto, molto godurioso e semplice da realizzare, ideale quando fuori fa freddo, e poi delle sfiziosissime tartellette di polenta alla crema di gorgonzola: è il mio modo per ringraziarti di avermi scritto e per avermi fatto affiorare dolcissimi ricordi della mia infanzia!

Pasta con salsa di taleggio e noci

Ingredienti per 6 persone

480 g di ***pasta corta*** *(per esempio, penne o fusilli) • 120 g di* ***noci*** *• 60 g di* ***pane raffermo*** *• Un bicchiere di* ***latte*** *• 200 g di* ***taleggio*** *• 50 g di* ***pecorino*** *grattugiato •* ***Sale*** *q.b. • Un cespo di* ***radicchio tardivo*** *(facoltativo)*

Ammolliamo il ***pane*** *nel* ***latte****, strizziamolo e frulliamolo con le* ***noci*** *e il* ***pecorino****. Aggiungiamo il* ***taleggio*** *e amalgamiamo. Lessiamo la* ***pasta*** *in acqua* ***salata****, scoliamola e mantechiamo con la salsa di formaggio e noci. A piacere, accompagniamo con il* ***radicchio*** *fresco sminuzzato.*

Tartellette alla crema di gorgonzola

Ingredienti per 4 persone

200 g di ***farina di mais*** *• 200 g di* ***farina 00*** *+ q.b. per gli stampini • 300 g di* ***gorgonzola*** *• 100 ml di* ***panna*** *fresca •* ***Erba cipollina*** *q.b. • 20 g di* ***lievito di birra*** *• 30 g di* ***burro*** *+ q.b. per gli stampini • 2* ***uova*** *•* ***Sale*** *e* ***pepe*** *q.b.*

In una casseruola, portiamo a ebollizione un litro d'acqua con un pizzico di ***sale*** *e il* ***burro****. Versiamo la* ***farina di mais*** *e cuociamo per 30 minuti, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Versiamo la polenta ottenuta in una pirofila, facciamola raffreddare, poi passiamola al mixer fino a ottenere una crema. Mettiamola in una terrina con la* ***farina bianca****, le* ***uova****, il* ***lievito*** *sciolto in poca acqua calda, un pizzico di sale e lavoriamo il tutto con le mani fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Stendiamo la polenta con il mattarello allo spessore di circa due centimetri. Ricaviamo dei dischi di dieci centimetri di diametro con un coppapasta. Imburriamo e infariniamo degli stampini per tartellette e rivestiamoli con i dischi di polenta. Inforniamo a 180 gradi per dieci minuti, facciamo raffreddare e sformiamo. In una ciotola lavoriamo a crema il* ***gorgonzola*** *con la* ***panna*** *e un pizzico di* ***pepe****. Riempiamo le tartellette con la crema di formaggio e decoriamo con l'****erba cipollina*** *sminuzzata. Facciamo raffreddare in frigo per 30 minuti prima di servire.*

La maionese perfetta

Carissima Antonella, il mio "tallone d'Achille" in cucina è la maionese. Non mi riesce molto bene, ma non riesco a rinunciarci. Hai una ricetta e qualche suggerimento da darmi? Un bacio.

Michela, da Lucca

Carissima Michela, ecco la ricetta per un'ottima maionese, che ho imparato dopo anni di trasmissione. Iniziamo a rompere quattro uova separando i tuorli dagli albumi. Sbattiamo i tuorli e 25 millilitri di aceto aiutandoci con una frusta. Uniamo al composto il sale e, a nostro piacere, dieci grammi di senape dolce (per dare un sapore un po' più deciso). Aggiungiamo il succo di mezzo limone spremuto e, per ultimo, mezzo litro di olio extravergine a filo, mescolando con una frusta fino a montare la maionese. La maionese di solito impazzisce per il caldo o perché l'olio è stato aggiunto troppo velocemente: è bene, quindi, finire di inglobare la quantità di olio che abbiamo versato prima di unirne ancora nella ciotola. Fondamentale anche aggiungere l'olio per ultimo. E, se proprio impazzisce, iniziamo a lavorare con le fruste un altro tuorlo, a cui aggiungeremo lentamente la maionese non riuscita. Ricambio il bacio e fammi sapere!

C'è crema e crema

Cara Antonella, potresti gentilmente spiegarmi la differenza tra crema pasticciera e crema chantilly? O sono la stessa cosa? Ne parlate spesso in trasmissione e vorrei una risposta da te. Ti seguo sempre, da quando facevi lo sport! Un abbraccio a tutti voi del programma!

Sabrina, da Genova

Cara Sabrina, allora sei una mia fan fedelissima! La crema pasticcera è tra le creme più utilizzate in pasticceria. Si realizza con latte, farina, uova, zucchero e vaniglia. Da noi la crema chantilly si prepara unendo panna montata alla crema pasticcera. In realtà, la vera chantilly si ottiene montando energicamente con la frusta la panna fresca e lo zucchero. Solo alla fine, si possono unire eventuali altri ingredienti (vaniglia, cacao, ecc.). Tutti noi del cast ricambiamo l'abbraccio e continua a seguirci anche sul magazine!

Firmato Clerici

La nostra padrona di casa si mette ai fornelli

"Sono le 5:00. È l'ora del tè!"

"Vi regalo le mie ricette dolci e salate perché, per una vera pausa all'inglese, non possono mancare sfiziosi stuzzichini e piccole bontà"

Il famoso tè delle cinque è una tradizione inglese iniziata dalla regina Vittoria nei salotti di Buckingham Palace nel XIX secolo. Da allora è diventato un vero e proprio rito, irrinunciabile per molti. Anche in Italia si sta riscoprendo sempre di più questo piacere. A casa mia, a un sorso di buon tè (le tipologie tra cui scegliere sono davvero tante!) si accompagno spesso stuzzichini dolci e salati. Ecco, quindi, qualche idea sfiziosa per coccolarci nei primi freddi pomeriggi di autunno e poi durante l'inverno. Dai classici biscottini agli agrumi a quelli più ricercati, fatti con la quinoa, passando per una scenografica crostata di more. E per chi preferisce il salato? Vi propongo dei buonissimi muffin con le carote e dei golosissimi mini croissant. Cosa aspettate, allora? Mettete l'acqua sul fuoco e gustatevi con me tutto il buono del tè delle cinque!

In libreria

"Ecco il mio nuovo libro! Una pratica agenda in cui, giorno dopo giorno, i miei piatti scandiranno le vostre giornate. E in più tantissimi consigli di cucina, imparati in 16+1 anni di trasmissione"

Ricetta salata

Muffin con carote e formaggio

Ingredienti per 4 persone

250 g di **farina 0** • 2 **uova** • 100 g di **parmigiano** grattugiato • 50 g di **ricotta** • 70 ml di **latte** • 300 ml di **succo di carota** • 3 **carote** • 100 ml di **olio extravergine** di oliva • 10 g di **lievito per torte salate** • **Lamelle di mandorle** q.b. • **Sale** q.b.

1 Sbattiamo il **latte** con le **uova** e il **succo di carota** in una ciotola. Uniamo l'**olio extravergine** e le **carote** sbucciate e grattugiate. Mescoliamo il tutto fino a ottenere un composto omogeneo e mettiamolo da parte.

2 In un'altra ciotola, mescoliamo la **farina**, il **parmigiano** grattugiato, la **ricotta**, il **lievito** e un pizzico di **sale**. Uniamo i due composti e riempiamo per tre quarti i pirottini già inseriti nello stampo da muffin. Completiamo con le **lamelle di mandorle** e cuociamo in forno preriscaldato, a 180 gradi, per 30 minuti circa.

40 minuti

facile

Ricetta dolce

Crostata alle more

più **60 minuti** di riposo in frigorifero

50 minuti

*facile

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta frolla: 200 g di **farina 00** • 120 g di **burro** • 80 g di **zucchero** • Un **uovo** • ½ bustina di **lievito vanigliato** • Un pizzico di **sale** • La scorza di un **limone** grattugiata *Per la farcitura:* 250 g circa di **confettura di more**

1 Estraiamo il **burro** dal frigorifero con largo anticipo in modo che si possa ammorbidire uniformemente. Amalgamiamo a mano il burro con lo **zucchero** finché il composto non sarà omogeneo. Aggiungiamo l'**uovo**, il **sale** e la scorza di **limone** grattugiata e mescoliamo fino a ottenere un unico impasto.

2 A parte, misceliamo la **farina** con il **lievito vanigliato**, quindi uniamo quanto ottenuto al resto dell'impasto preparato in precedenza. Lavoriamo il minimo indispensabile e lasciamo riposare la pasta frolla ottenuta in frigo per un'ora, dopo aver avuto l'accortezza di avvolgerla nella pellicola.

3 Trascorso il tempo, stendiamo la frolla e foderiamo una teglia imburrata del diametro di 24 centimetri e altezza di tre-quattro centimetri (teniamo da parte i ritagli). Mettiamo al centro un foglio di carta forno e riempiamo il guscio con fagioli o ceci secchi per la cottura in bianco. Cuociamo in forno, a 200 gradi, per circa 15 minuti avendo cura, dopo dieci minuti, di togliere i legumi e la carta forno per permettere la completa cottura della base, che dovrà essere di un leggero color nocciola.

4 Lasciamo raffreddare, cospargiamo con la **confettura di more** e decoriamo con strisce di pasta frolla incrociate, ricavate dai ritagli. Inforniamo ancora, a 180 gradi, per 10-15 minuti.

Ricetta dolce

Biscottini morbidi agli agrumi

Ingredienti per 8 persone

250 g di **farina** • Un cucchiaino e ½ di **lievito per dolci** • 2 **limoni** non trattati • 2 **arance** non trattate • 200 g di **zucchero** • 110 g di **burro** • 2 **uova** • 70 g di **zucchero a velo** • **Sale** q.b.

1 In una ciotola, setacciamo la **farina** con il **lievito**. Aggiungiamo un pizzico di **sale** e la scorza grattugiata degli **agrumi**.

2 In un'altra ciotola molto capiente, montiamo lo **zucchero** con il **burro** ammorbidito a temperatura ambiente finché il composto non apparirà soffice, occorreranno due-tre minuti.

3 Incorporiamo le **uova**, una alla volta, aggiungiamo la farina con gli agrumi e, utilizzando una spatola, amalgamiamo il tutto.

Ricetta salata

Mini croissant speck e pecorino

Ingredienti per 4 persone

Una confezione di **pasta sfoglia** rotonda • 5-6 fette di **speck** • Un **tuorlo** • **Pecorino romano** grattugiato q.b. • **Semi di papavero** q.b.

1 Srotoliamo la **pasta sfoglia** e cospargiamo la superficie con il **formaggio** grattugiato e i **semi di papavero**. Formiamo tanti triangoli e adagiamo su ognuno una fetta di **speck**.

2 Arrotoliamo i pezzetti di sfoglia, cominciando da un angolo. Curviamo i rotolini per ottenere i croissant. Poniamoli su una teglia rivestita con carta forno e spennelliamoli con il **tuorlo** sbattuto. Spolverizziamo con i semi di papavero e inforniamo a 190 gradi, per 20 minuti circa.

4 Aiutandoci con un cucchiaio, formiamo con l'impasto delle palline della dimensione di una noce e rotoliamole nello **zucchero a velo**, precedentemente setacciato, fino a ricoprirle del tutto.

5 Disponiamo le palline su una placca rivestita di carta forno, distanziandole bene, e cuociamole in forno preriscaldato, a 180 gradi, per 14-15 minuti: i biscottini non devono essere scuri, ma va bene che risultino screpolati in superficie. Lasciamoli raffreddare prima di consumarli e, nel caso avanzassero, mettiamoli in una scatola di latta a chiusura ermetica, dove si conserveranno benissimo per altri quattro-cinque giorni.

"Un piccolo trucco per fare in casa lo zucchero a velo? Aggiungi un pizzico di amido e di vanillina allo zucchero semolato e poi frullalo"

Antonella

più **60 minuti** di riposo in frigorifero

25 minuti

Ricetta dolce

Farfalle di avena e quinoa

Ingredienti per 4 persone

90 g di **farina d'avena** • 90 g di **farina di quinoa** • 90 g di **farina 0** • 90 g di **zucchero di canna chiaro** • Un **uovo** • 100 g di **burro** freddo di frigorifero • ½ baccello di **vaniglia** • 2 g di **sale**

1 Setacciamo **le tre farine** e disponiamole a fontana sulla spianatoia. Aggiungiamo lo **zucchero**, il **sale**, il **burro** a pezzetti, l'**uovo** e i **semi di vaniglia**. Impastiamo il tutto velocemente fino a compattare il composto. Formiamo una palla, avvolgiamola nella pellicola trasparente e facciamola riposare in frigorifero per almeno un'ora (per diminuire i tempi di raffreddamento, lasciamo raffreddare la frolla già stesa).

2 Stendiamo la pasta frolla a mezzo centimetro di spessore e formiamo i biscotti con un tagliapasta a forma di farfalla. Cuociamo in forno, a 180 gradi, per 15 minuti circa. ■

"Quello del tè è un rito sempre più irrinunciabile anche per me. Una tazza fumante di questa bevanda ci riscalda nei pomeriggi freddi e ci invita a fare una piccola pausa rigenerante. Magari con qualche mio stuzzichino goloso, che spero abbiate gradito! Un abbraccio affettuoso"

Antonella

La posta di Antonella
Per ricette e consigli scrivile una e-mail
antonella@laprova delcuocomagazine.it

Ricetta salata

Torta aspic di prosciutto cotto alla russa

Ingredienti per 6-8 persone

Per l'aspic alla russa: 400 g di **brodo di carne** • 19 g di **gelatina in polvere** • 300 g di **prosciutto cotto** • 200 g di **carote** • 200 g di **patate** • 100 g di **piselli** freschi • 50 g di **cetriolini sott'aceto** • 50 g di **tonno sott'olio** • 250 g di **maionese** • **Sale** q.b. *Per il biscotto salato:* 100 g di **tuorli** • 100 g di **albumi** • 40 g di **maltitolo** • 8 g di **inulina** • 0,5 g di **xantana** • 65 g di **farina 180 w** • 35 g di **fecola di patate** • 2 g di **sale** *Per la gelè di pomodoro:* 400 g di **pomodori maturi** • 12 g di **agar agar** *Per la mousse di prosciutto cotto:* 350 g di **panna al 35% di materia grassa** • 125 g di **burro** • 200 g di **prosciutto cotto** • 7 g di **colla di pesce** *Per servire:* 10 g di **pomodorini ciliegini** • 2 g di **basilico**

Cosa ci serve

Due pentole, tre ciotole, pellicola per alimenti, teglia, carta forno, fascia d'acciaio da 20 cm, due pentolini, mixer a immersione

1 **Per l'aspic alla russa**, sbollentiamo in acqua **salata** i **piselli**, le **patate** e le **carote**, tagliate precedentemente a cubetti. Scoliamoli e mettiamoli in una ciotola insieme ai **cetriolini** a dadini e al **tonno** sgocciolato. Uniamo la **maionese** e cinque grammi di **gelatina** (già idratata e sciolta) e mescoliamo bene.

2 Disponiamo un foglio di pellicola su un piano e adagiamoci sopra le fette di **prosciutto cotto**, sovrapponendole leggermente. Spalmiamo sopra l'insalata russa e, con l'aiuto della pellicola, ricaviamo un rotolo, che chiuderemo a caramella. Conserviamolo in congelatore per qualche ora, in modo che diventi sodo.

3 **Per il biscotto salato**, montiamo a neve gli **albumi** con l'**inulina**, 25 grammi di **maltitolo**, il **sale** e la **xantana**. A parte, montiamo anche i **tuorli** con il restante maltitolo. A mano, poi, uniamo i tuorli agli albumi e incorporiamo la **farina** setacciata con la **fecola**. Stendiamo il composto allo spessore di un centimetro su una teglia rivestita di carta forno e inforniamo, a 240 gradi, per circa cinque minuti, o comunque fino a doratura. Teniamo da parte.

4 Sciogliamo nel **brodo di carne** ancora bollente il resto della gelatina in polvere. Lasciamo raffreddare. Nel frattempo, riprendiamo il rotolo di prosciutto e insalata russa e tagliamolo a rondelle dello spessore di circa due centimetri e mezzo *(fig. a)*.

5 Foderiamo con la pellicola un anello di acciaio (anche sul fondo) e versiamoci il brodo con la gelatina. Adagiamo, poi, le rondelle di prosciutto farcite, in ordine, distanziandole tra loro. Lasciamo rapprendere la gelatina in congelatore.

6 **Per la gelè di pomodoro**, frulliamo i **pomodori** con il mixer a immersione. Aggiungiamo l'**agar agar** e frulliamo ancora. Trasferiamo il composto in un pentolino e portiamolo a bollore. Lasciamo intiepidire. Riprendiamo lo stampo dal congelatore e versiamo il composto sull'aspic di prosciutto, in modo da ricoprirlo *(fig. b)*. Conserviamo ancora in freezer per qualche tempo.

7 **Per la mousse di prosciutto**, scaldiamo la **panna** in una pentola. Aggiungiamo il **prosciutto** tritato grossolanamente, la **colla di pesce** (ammollata e strizzata) e il **burro**. Mescoliamo, portiamo il composto a 80 gradi e poi frulliamolo. Togliamo la torta salata dal congelatore e versiamo la mousse sulla gelè di pomodoro.

8 Infine copriamo con un disco di biscotto salato, che avremo precedentemente ritagliato con una fascia d'acciaio *(fig. c)*, e conserviamo ancora in congelatore. Al momento di servire, capovolgiamo la torta sul piatto da portata, lasciamola scongelare e decoriamola, a piacere, con **basilico** e **pomodorini**.

a

b

c

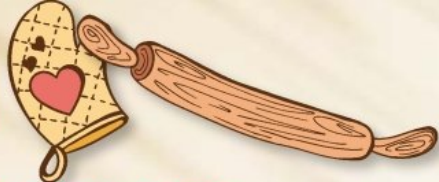
Ricetta salata

Crostata alla crema al curry e gelatine di verdure

Ingredienti per 6-8 persone

Per la pasta frolla salata: 200 g di **farina 180 w** • 20 g di **fecola di patate** • 125 g di **burro** • 45 g di **maltitolo** • 5 g di **latte in polvere intero** • 25 g di **parmigiano** grattugiato • 45 g di **uova** • 35 g di **tuorli** • 4 g di **sale** • 0,5 g di **noce moscata** *Per il cake al parmigiano:* 110 g di **albumi** • 75 g di **parmigiano** grattugiato + q.b. per lo stampo • 30 g di **fecola di patate** • 1,5 g di **pepe bianco** • 1,5 g di **sale** • Un g di **xantana** • 35 g

*difficile

70 minuti più **riposo**

di **inulina** • 35 g di **maltitolo** • 25 g di **farina 360 w** *Per le gelatine di verdure:* 250 g di **peperoni rossi** • 250 g di **peperoni gialli** • 250 g di **carote** • 250 g di **barbabietole** • 20 g di **olio extravergine** di oliva • 4 g di **sale** • 12 g di **agar agar** *Per la crema pasticcera salata al curry:* 200 g di **latte intero** • 50 g di **panna al 35% di materia grassa** • 20 g di **burro** • 20 g di **amido di mais** • 35 g di **tuorli** • 25 g di **parmigiano** grattugiato • 5 g di **sale** • 3 g di **curry in polvere**

Cosa ci serve

Otto ciotole, fruste elettriche, frusta a mano, setaccio, mattarello, stampo per crostate, tortiera da 18 centimetri di diametro, pellicola da microonde, mixer a immersione, pentolino, quattro contenitori di vetro, pentola, sac à poche, coppapasta tondo, paletta, spatola

1 **Per la frolla salata**, impastiamo il **burro** morbido con il **latte in polvere**, il **maltitolo**, il **sale**, la **noce moscata** e il **parmigiano**. Aggiungiamo, poco per volta, le **uova** e i **tuorli**. Setacciamo insieme la **farina** e la **fecola** e uniamone un terzo al composto. Lavoriamo e poi uniamo le restanti polveri. Ottenuto un impasto omogeneo, stendiamolo con il mattarello, rivestiamo uno stampo per crostate imburrato, bucherelliamo la frolla con una forchetta e cuociamola in forno per circa 20 minuti.

2 **Per il cake al parmigiano**, montiamo gli **albumi** con il **maltitolo**, l'**inulina**, la **xantana** e la **fecola di patate**. A parte, misceliamo insieme il **parmigiano**, la **farina**, **sale** e **pepe**. Uniamo le polveri alla meringa fatta in precedenza, mescolando a mano dal basso verso l'alto. Imburriamo e spolveriamo di parmigiano una tortiera, distribuiamo il composto all'interno, spolveriamo con altro parmigiano e inforniamo a 170 gradi per circa 20 minuti. Una volta intiepidito, sformiamo il cake e tagliamolo a metà. Ci servirà un solo disco, ma possiamo utilizzare l'altro per altre preparazioni.

3 **Per le gelatine**, tagliamo a pezzetti **tutte le verdure** e mettiamole in ciotole diverse (una per ogni tipo di verdura). Aggiungiamo tre-quattro cucchiai d'acqua e copriamo con due-tre giri di pellicola da microonde. Mettiamo una ciotola per volta nel microonde e cuociamo alla massima potenza per quattro-cinque minuti.

4 Una volta cotte le verdure, aggiungiamo per ogni ciotola cinque grammi di **olio extravergine**, un grammo di sale e tre grammi di **agar agar**. Frulliamo con il mixer a immersione e portiamo ogni composto a bollore in modo da far "attivare" l'agar agar. Mettiamoli in contenitori di forma a nostra scelta *(fig. a)* e facciamoli rassodare in frigorifero. Otterremo, così, quattro gelatine di colori e sapori diversi.

5 **Per la crema pasticcera salata**, scaldiamo il **latte** in un tegame. Aggiungiamo una pastella ottenuta amalgamando in una ciotola l'**amido di mais** e la **panna**. Mescoliamo energicamente con la frusta fino a far addensare il composto e poi spostiamo il tegame dal fuoco. Uniamo i **tuorli** e mescoliamo. Riportiamo sul fuoco e cuociamo, mescolando, solo per qualche istante. Fuori dal fuoco, aggiungiamo il **parmigiano**, il **curry**, il **sale** e il **burro** morbido. Mescoliamo bene. Facciamo raffreddare e trasferiamo la crema in un sac à poche.

6 Farciamo il guscio di frolla con la crema pasticcera, partendo dai bordi e procedendo a spirale verso il centro. Copriamo con il disco di cake al parmigiano e farciamo con altra crema pasticcera. Anche questa volta, creiamo una spirale, che poi livelleremo bene, utilizzando un cucchiaio o una spatola.

7 Una volta fredde, sformiamo le gelatine *(fig. b)* e tagliamole a fette. Accostiamo sei-sette fettine, alternando i colori, e coppiamole con un coppapasta tondo per ottenere un disco. Con una paletta, prendiamo il disco e adagiamolo al centro della nostra crostata.

8 Tagliamo a cubetti gli scarti di gelatina e usiamoli per decorare i bordi. Se non la serviamo subito, conserviamo la crostata in frigorifero: per essere gustata al meglio, va portata in tavola fredda.

a

b

I segreti di Luca Montersino

Parola di pasticcere!

- **Le gelatine** si possono realizzare con le verdure che più ci piacciono. Hanno un sapore davvero delicato. Possono essere utilizzate per deliziosi antipasti o, per esempio, per accompagnare un carpaccio di pesce.
- **L'agar agar**, che utilizziamo al posto della colla di pesce, ci aiuta a ottenere delle gelatine non gommose. Ricordiamo che questo gelificante naturale si attiva soltanto portandolo a bollore. Grazie a questo ingrediente, al taglio le gelatine saranno compatte.
- **Fatte con le gelatine**, le torte possono essere congelate senza nessun problema, in quanto la verdura non patisce lo sbalzo di temperatura.
- Con l'**amido e la panna**, la crema pasticcera salata avrà una densità migliore. Aggiungiamo i tuorli fuori dal fuoco, in un composto già caldo e denso: così non faranno l'effetto "frittatina" e poi si pastorizzeranno.
- **La crema pasticcera salata** si può utilizzare per qualsiasi preparazione. Come quella dolce, infatti, è una crema basica. In questa ricetta abbiamo aggiunto il curry, ma con un po' di fantasia possiamo ottenere tanti altri gusti.

*facile

50 minuti

Ricetta salata

Crostata ratatouille con crumble al pecorino

Ingredienti per 6-8 persone

Per la pasta frolla salata: 400 g di **farina 180 w** • 40 g di **fecola di patate** • 250 g di **burro** • 90 g di **maltitolo** • 10 g di **latte in polvere intero** • 50 g di **parmigiano** grattugiato • 90 g di **uova** • 70 g di **tuorli** • 8 g di **sale** • 2 g di **noce moscata** *Per il ripieno:* 200 g di **carote** • 200 g di **cipolla bianca** • 200 g di **patate** • 200 g di **melanzane** • 200 g di **zucchine** • 200 g di **piselli**

freschi • 200 g di **cavolfiore** • 100 g di **peperoni rossi** • 100 g di **peperoni gialli** • 60 g di **olio extravergine** di oliva • **Sale** e **pepe** q.b. • 600 g di **ricotta di pecora** • 120 g di **parmigiano** grattugiato • 60 g di amido di mais *Per il crumble al pecorino:* 250 g di **farina 180 w** • 250 g di **burro** freddo a pezzetti • 250 g di **mandorle in farina** • 100 g di **maltitolo** • 150 g di **pecorino stagionato** grattugiato • 14 g di **sale** • 6 g di **pepe bianco** *Per servire:* **Parmigiano** grattugiato q.b.

Cosa ci serve

Planetaria, fruste, spianatoia, mattarello, stampo per crostate, due pentole, padella, due ciotole

1 **Per la frolla salata**, impastiamo il **burro** con il **latte in polvere**, il **maltitolo**, il **sale**, la **noce moscata** e il **parmigiano**. Aggiungiamo, un po' alla volta, le uova e i **tuorli** e, in più riprese, **farina** e **fecola**. Lavoriamo fino a ottenere un panetto omogeneo. Stendiamo la frolla con il mattarello e rivestiamo uno stampo per crostate. Bucherelliamo il fondo con una forchetta *(fig. a)*.

2 **Per il ripieno**, tagliamo a cubetti **carote**, **patate**, **melanzane**, **zucchine** e **peperoni** e a pezzettini il **cavolfiore**. Sbollentiamo in acqua **salata** le patate e i **piselli**, in pentole separate, e lasciamoli raffreddare. In una padella capiente, poi, rosoliamo la **cipolla** tritata in una generosa dose di **olio extravergine**. Mettiamo nella padella le patate e poi le carote. Dopo qualche minuto aggiungiamo, in ordine di cottura, cavolfiore, peperoni, melanzane, zucchine e piselli, lasciando passare qualche minuto tra una verdura e l'altra *(fig. b)*. Regoliamo di sale e **pepe** e cuociamo la ratatouille molto al dente. Quando le verdure sono cotte, raccogliamole in una ciotola e teniamole da parte.

3 **Per il crumble al pecorino**, mettiamo in una ciotola **tutti gli ingredienti** e lavoriamoli con le mani, velocemente, in modo da ottenere delle briciole grossolane.

4 Nella ciotola con le verdure, aggiungiamo la **ricotta** e mescoliamo. Per far legare il composto, uniamo l'**amido di mais** e mescoliamo ancora. Mettiamo il ripieno nel guscio di frolla, fino ai bordi, e spolveriamo con il **parmigiano**. Copriamo, poi, con il crumble al pecorino *(fig. c)*.

5 Cuociamo la crostata in forno, a 170 gradi, per circa 30 minuti. Una volta cotta, sforniamola e togliamola dallo stampo. Sistemiamola sul piatto da portata e serviamola con una spolverata di **parmigiano**.

Non tutti sanno che...

Hanno nomi strani, ma proprietà speciali

MALTITOLO Costituito da glucosio e sorbitolo, è utilizzato comunemente come dolcificante nei prodotti dolciari. Può sostituire il comune zucchero sia quando questo non si può consumare per problemi di salute sia nelle preparazioni di pasticceria salata. Non altera il sapore, il colore e la consistenza negli impasti.

INULINA È una fibra alimentare estratta principalmente dalla radice di cicoria che, in pasticceria, aiuta ad assorbire i liquidi e a dare corpo alla massa. Usata in particolare nella pasticceria salata, permette di ottenere preparazioni della stessa consistenza dei dolci.

XANTANA Viene utilizzata come additivo addensante e stabilizzante, soprattutto negli impasti privi di glutine. Aiuta a dare elasticità, rendendo i composti più facilmente lavorabili.

AGAR AGAR Gelificante di origine naturale, derivante dalle alghe rosse, può sostituire la più comune colla di pesce in ricette sia dolci sia salate.

*facile

35 minuti

Ricetta dolce

Girasoli al sesamo e mandorle

Ingredienti per 8 persone

Per la frolla montata: 360 g di **burro** (molto morbido) • 145 g di **zucchero a velo** • 60 g di **albumi** • 435 g di **farina 180 w** • **Vaniglia in bacche bourbon** q.b. *Per il croccante al sesamo e mandorle:* 150 g di **sciroppo di glucosio** • 75 g di **mandorle a filetti** • 75 g di **semi di sesamo** • 150 g di **zucchero di canna grezzo** • 150 g di **burro** (molto morbido)

Cosa ci serve

Planetaria, fruste, sac à poche con bocchetta romias (o bocchetta rigata), ciotola, teglia

1 **Per la frolla**, montiamo nella planetaria il **burro** morbido con lo **zucchero a velo**. Quando il composto è abbastanza spumoso, versiamo gli **albumi**, poco per volta, e i semi di **vaniglia**. Aggiungiamo la **farina** in un colpo solo e lavoriamo per qualche istante, giusto il tempo necessario per incorporarla.

2 **Per il croccante**, mettiamo in una ciotola il **burro** morbido e lo **zucchero di canna** e lavoriamoli con un cucchiaio (non vanno montati). Aggiungiamo lo **sciroppo di glucosio** e amalgamiamo bene. Uniamo, infine, le **mandorle** e i **semi di sesamo** e mescoliamo il tutto.

3 Trasferiamo la frolla montata nel sac à poche con bocchetta romias e creiamo i girasoli tenendo la sacca dritta e premendo direttamente sulla teglia. Se non disponiamo di questo tipo di bocchetta e utilizziamo quella rigata, ricaviamo delle comuni ciambelline

con un foro al centro, ruotando il sac à poche.

4 Aiutandoci con un cucchiaio, preleviamo piccole dosi di composto al sesamo e mandorle e riempiamo i fori centrali dei girasoli. Inforniamo a 180 gradi per dieci minuti circa: durante questo tempo la frolla si cuocerà e il croccante al centro si scioglierà, appiattendosi leggermente.

Ricette dolce

Torta pere e cacao

Ingredienti per 8 persone

152 g di **uova** • 28 g di **tuorli** • 197 g di **zucchero semolato** • 28 g di **miele** • 169 g di **farina di riso** • 34 g di **cacao amaro in polvere** • 2 g di **lievito chimico** • 45 g di **olio extravergine** di oliva • Un g di **sale** • **Vaniglia in bacche bourbon** q.b. • 422 g di **pere** asciutte tagliate a cubetti *Per la finitura:* 42 g di **zucchero bucaneve** • 225 g di **pere sciroppate** • 14 g di **gelatina neutra** a freddo

Cosa ci serve

Pentolino, frusta, planetaria, spatola, stampo, ciotola, setaccio

1 Mettiamo in un pentolino le **uova**, i **tuorli**, lo **zucchero**, il **miele** e il **sale**. Scaldiamo il tutto, su fiamma media, mescolando con la frusta. Se abbiamo un termometro, fermiamoci quando raggiunge i 45 gradi, altrimenti spostiamo il tegame quando, toccandolo esternamente, ci accorgiamo che è sufficientemente tiepido.

2 Trasferiamo il composto nella planetaria e montiamolo, aggiungendo i semi di **vaniglia**, fino a quando sarà piuttosto chiaro. A parte, setacciamo insieme la **farina di riso**, il **lievito chimico** e il **cacao in polvere**.

3 Aggiungiamo le polveri al composto montato, in più riprese, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto e ruotando con le mani la planetaria. Versiamo l'**olio extravergine** e mescoliamo ancora. Alla fine, aggiungiamo le **pere** a cubetti.

4 Mettiamo l'impasto della torta in uno stampo unto, riempiendolo fino a tre quarti, e livelliamolo. Sulla superficie, a un centimetro circa dal bordo, disponiamo le **pere sciroppate** tagliate a spicchi, in modo da creare un fiore.

Inforniamo a 180 gradi per 40-45 minuti. Lasciamo raffreddare la torta e poi sformiamola.

5 Per completare, spolveriamo la superficie della torta con lo **zucchero bucaneve** e versiamo la **gelatina neutra** solo sulle pesche sciroppate. ■

"Questa è una torta molto semplice da realizzare, che ci permette di sostituire le pere con altra frutta, in base alla stagionalità e ai gusti"

*facile

60 minuti

Vip ai fornelli Gli amici famosi della Prova del Cuoco si divertono a cucinare con noi, tra una chiacchiera e l'altra!

Tina Cipollari: la vamp che ama la buona tavola

È la grande rivelazione di Pechino Express, il reality itinerante di Rai Due. Vulcanica, schietta, per i tre figli e il marito è anche un'abile cuoca

di Giulio Serri

"Pane al pane, vino al vino". Un proverbio della tavola che ben si addice al temperamento di Tina Cipollari, che i telespettatori conoscono come opinionista del programma Mediaset Uomini e Donne. A Pechino Express, il reality di Rai Due, in onda ogni lunedì sera, sono esilaranti le sue "gesta" nei confronti del cibo: indimenticabile la sua ricerca disperata di un trancio di pizza nel pieno centro di Bogotà. Prove dure che hanno temprato quella "vamp fatale" che da sempre, arrivata a casa, si trasforma in una cuoca provetta per i tre figli. Perciò noi le abbiamo fatto indossare il grembiule per dare inizio a una golosa intervista.

Come hai fatto ad affrontare l'avventura di Pechino Express?

Sono arrivata in Sud America con grande incoscienza, mi sono resa conto solo strada facendo in che guaio mi ero cacciata (ride, ndr). Per tutta la durata del programma ho mangiato solo con gli occhi ma, più andavo avanti meno pensavo ad alimentarmi. La colazione non esisteva più, idem per il pranzo. L'unica speranza stava nella cena, quando andavamo a chiedere ospitalità per la notte. Spesso capitavamo, però, in famiglie che avevano poco o nulla da offrirci.

Dunque, hai patito la fame.

I primi dieci giorni sono stati durissimi, volevo ritirarmi. Stavamo tutto il giorno a correre e la debolezza si faceva sentire. Poi ho iniziato ad accontentarmi di ciò che "passava il convento".

Comunque sei tornata in Italia in forma strepitosa…

Pechino Express è stato un toccasana per la mia salute e la mia anima. Per questo non finirò mai di ringraziare gli autori per avermelo proposto. Ho trovato un'energia, una forza interiore che mai pensavo di avere. Ho camminato per 70 chilometri al giorno, ho dormito per terra, con il sacco a pelo, spesso in condizioni di disagio. E poi mi sono arricchita umanamente. Ho riscontrato ancora di più l'imperante consumismo che ci circonda, a dispetto di popolazioni che

vivono con pochissimo. Non potrò mai dimenticare il sorriso di alcuni bambini, felici di giocare con un pallone di carta.

Tornando a casa, hai ripreso anche le redini della cucina?
Subito! Cucinare mi piace moltissimo, soprattutto primi piatti e secondi di pesce. Sono brava nei risotti ai funghi o ai frutti di mare. Con la carne, invece, ho qualche difficoltà. La domenica mi dedico alle pietanze importanti: cannelloni o lasagne.

Hai citato le lasagne: come le prepari?
Nella mia ricetta, che mi è stata tramandata dalla nonna Augusta e poi da mia mamma, il macinato deve essere misto: il sugo viene molto più saporito. Lo faccio cuocere a fuoco lento, sfumandolo con del buon vino rosso.

E i dolci? Ti piace prepararli?
Molto, mi piace infornare soprattutto crostate alla frutta, alla ricotta e alle creme. Preparo ciambelloni, biscottini con la pastafrolla e il mio adorato tiramisù. Per realizzarlo uso biscotti leggeri e friabili. La crema la preparo con panna da montare, formaggio fresco spalmabile e tuorli.

Apprezzi il buon vino?
Non sono una intenditrice e in più mio marito è astemio. Però credo che una tavola senza una bella bottiglia di vino sia un po' triste da vedere. Quindi, anche se ne bevo soltanto un bicchiere, un fiaschetto di bianco c'è sempre. Poi amo molto il prosecco.

Cosa non manca mai nella tua dispensa?
Indispensabili sono le uova. Le preparo per me e i bambini almeno due-tre volte a settimana. Poi c'è tanto pesce, anche surgelato, e molti formaggi, in particolare il parmigiano. Volete un'idea per una buona merenda per i vostri piccoli? Scaglie di grana con qualche grissino.

Ti piace fare la spesa?
Ci vado tutti i giorni volentieri. Per la carne e il pesce, ho un macellaio e un pescivendolo di fiducia da anni. E poi ho una vera e propria fissazione per le scadenze: la prima cosa che guardo.

Se pensi a un piatto della tua infanzia, quali profumi ti vengono in mente?
Ricordo mia nonna che preparava zuppe saporitissime a base di legumi. Se ci ripenso, sento ancora l'aroma della finocchiella selvatica che serviva per insaporire. Poi, c'è la zuppa inglese: la mia mamma non la faceva mai mancare a ogni compleanno.

Perché piaci alla gente che ti segue in tv?
Credo che il pubblico apprezzi di me soprattutto la schiettezza. Talvolta, per dire quello che penso, rischio di essere impopolare, ma non mi interessa. D'altronde, così come vale per un piatto dal gusto particolare, non si può piacere a tutti! ■

Le ricette di Tina Cipollari per i lettori de La Prova del Cuoco Magazine

Spaghetti ai frutti di mare (alla Tina)

Ingredienti per 4 persone

350 g di **spaghetti** • ½ kg di **vongole** • ½ kg di **cozze** • 8 **scampi** • 2 **code di gambero** • 12 **pomodorini ciliegini** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • ½ bicchiere di **vino bianco** • 3 spicchi d'**aglio** • **Prezzemolo** q.b. • ½ **peperoncino** • **Sale** q.b.

Facciamo spurgare le **vongole** in acqua **salata** per un'ora, laviamole e mettiamole in una padella con un filo d'**olio** e uno spicchio d'**aglio**. Alziamo la fiamma, spruzziamo con il **vino** e cuociamo, coprendo con il coperchio, finché i gusci risulteranno aperti (eliminiamo quelli non schiusi). Puliamo le **cozze** e cuociamole con olio e **aglio** (come abbiamo fatto per le vongole). Sgusciamole, filtriamo l'acqua di cottura e versiamola sui molluschi. Sgusciamo gli **scampi** e le **code di gambero**, tagliamoli a tocchetti e teniamoli da parte. In una padella scaldiamo l'olio con uno spicchio d'aglio, uniamo i **pomodorini** tagliati a metà e il **peperoncino** tritato. Facciamo saltare. Aggiungiamo i gamberi e gli scampi e poi le vongole e le cozze con la loro acqua di cottura. Cuociamo gli **spaghetti** in acqua salata, scoliamoli al dente e saltiamoli nel condimento. Completiamo con il **prezzemolo** tritato e un filo d'olio a crudo.

Ciambelline di Tina

Ingredienti per 6-8 persone

½ kg di **patate** lessate • ½ kg di **farina 00** • Un **uovo** + un **tuorlo** • 50 g di **burro** • 125 ml di **latte** • 2 cucchiai di **alchermes** • 25 g di **lievito di birra** • 2 cucchiai di **zucchero** • **Scorza di limone** grattugiata q.b. • Un pizzico di **sale**
Per completare: **Olio di semi** per friggere q.b. • **Zucchero** q.b.

Passiamo le **patate** allo schiacciapatate. Disponiamo la **farina** a fontana su una spianatoia e inseriamo al centro le patate, il **burro** morbido, lo **zucchero**, l'**uovo** e il **tuorlo**, il **limone**, un pizzico di **sale**, il **lievito** sciolto nel **latte** tiepido e il **liquore**. Lavoriamo il composto fino a ottenere un impasto omogeneo. Lasciamolo lievitare per almeno un'ora, coperto da un panno. Formiamo, poi, tante ciambelle e facciamole lievitare ancora per un'ora, sempre coperte. Friggiamo le ciambelle nell'**olio** bollente, scoliamole su carta assorbente e, prima di servirle, passiamole nello **zucchero**.

basta una padella...

...all'impanatura ci pensa

IMPAN

proprio così, senza nessuno sforzo puoi
ottenere sempre un'impanatura dorata e
croccante, con pangrattato e uova di primissima qualità,
nella migliore tradizione
della frittura all'italiana. Cotolette, polpette, spiedini,
pesce di tutti i tipi, mozzarella, fiori di zucca, mele
e tutto quello che vi suggerisce la fantasia diventerà
con IMPAN Ariosto un'esperienza da ripetere, e,
soprattutto indimenticabile!

la busta si può chiudere
per ulteriori utilizzi

ariosto spa - via achille grandi 10 - 20090 buccinasco milano
www.ariosto.it

IL MIO PRANZO LETTERARIO DA INVITO

di Luisanna Messeri
*Volto amato della cucina in tv, la sua ultima fatica è "**111 ricette italiane che devi saper cucinare**" (ed. Emons), un viaggio nel gusto attraverso piatti simbolo della nostra più genuina tradizione regionale.*

"E il naufragar m'è dolce in questi piatti: portiamo la poesia in tavola con le ricette più amate da Giacomo Leopardi"

Sì, proprio lui, Giacomo Leopardi, il sommo poeta di Recanati, quello della donzelletta, del passero solitario, dell'infinito. Ma come ospitare colui il cui mondo poetico gronda amarezza, classicità e slanci morali quasi che le dolcezze della vita non lo tocchino? Siamo sicuri che Leopardi avesse un qualche interesse per il "cotidiano", la cucina che a noi tanto piace? Ma certo! Nella squisita eredità leopardiana di Zibaldoni, Poesie, Canti e Lettere, abbiamo anche due foglietti di carta ingiallita, custoditi nella Biblioteca Nazionale di Napoli, a testimonianza che il Poeta ha trovato anche il tempo di redigere una lista di cibi e pietanze a lui cari. La lista apre con tortellini di magro, continua con maccheroni o tagliolini e, passando tra un elenco di "bodini" di latte, polenta e riso, gnocchi di semolino o polenta, ricotta fritta, cacio cotto, paste sfogliate, latte a bagnomaria, ecc, chiude dopo 48 pietanze con un piatto di farinata di riso... altro che "ermo colle"! E visto che per Leopardi, "dalla buona digestione dipende in massima parte il ben essere, il buono stato corporale, e quindi anche mentale e morale dell'uomo", nell'accingermi a preparare il menu per il pranzetto con il Nostro ho tenuto conto di tutto. Come prima mossa mi sono andata a rileggere una delle sue prime poesie, scritta da bambinetto, "A morte la minestra": "Ora tu sei, Minestra, dei versi miei l'oggetto, e dirti abominevole mi porta gran diletto". Quindi ho deciso che di sicuro niente minestra, ma un bel piatto di gnocchi di polenta (n. 14 nella sua lista). Per l'antipasto, mi sono aiutata con un verso dello Zibaldone: "Poste le mense, al lume delle stelle, vede accorrer le genti a schiera a schiera, e di frutta di mare empier la pelle". Ecco, allora, un guazzetto di cozze e vongole. Poi, sempre per conquistarlo, ho messo insieme un paio di pietanze da lui nominate. "Cacio cotto et erba strascinata", condito con l'amato latte e formaggio, che la fanno da padrone anche nel dolcetto, di cui il Poeta era golosissimo, un "bodino di latte e mèle" (miele) del quale trascrive a grandi linee, in una lettera alla sorella, la ricetta che gli aveva dato soddisfazione. Non gli farò mancare niente. Qual puoi bramar felicità più vera? Buon appetito caro Giacomo!

Sobrietà ed eleganza con il poeta

Essenziale ma molto ricercata la tavola che ho pensato per voi. Su una tovaglia sobria, piatti sofisticati e posate eleganti (1), e due bicchieri in vetro (2) per ogni commensale, uno per l'acqua e uno per "l'amato latte". Al centro, una ciotolina con rose, un po' di nebbiolina o altri fiori semplici (3) e, in più, un cestino con frutta di stagione (4). Un modo per caratterizzare ancora di più il nostro pranzo letterario dedicato a Leopardi? Sistemiamo qua e là degli elementi che ne richiamano il tema: qualche libricino con le sue poesie (in fondo, tutti in casa ne abbiamo almeno uno!), penna, calamaio (5) e, perché no, perfino un piccolo "passero solitario" (6)! Tutti a tavola con il poeta allora!

Il menu di Giacomo Leopardi

* "Frutta di mare"
* Gnocchi di polenta pasticciata
* Formaggio cotto con erba strascinata
* "Bodino" di latte e riso

30 minuti

facile

"FRUTTA DI MARE"

Ingredienti per 6 persone

Un kg di **cozze** • 800 g di **vongole veraci** • 2 spicchi d'**aglio** • Un mazzetto di **prezzemolo** • ½ bicchiere di **vino bianco secco** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

1 Puliamo e spurghiamo i **mitili** in acqua corrente per 20 minuti.

2 In una padella, prepariamo un soffritto con **olio**, **aglio** schiacciato e qualche foglia di **prezzemolo**. Uniamo i frutti di mare, alziamo la fiamma e, mescolando, aspettiamo che si aprano.

3 Sfumiamo con il **vino bianco** e regoliamo di **sale** e **pepe**.

4 Cuociamo per qualche minuto, coprendo con il coperchio. Serviamo con una manciata di prezzemolo fresco tritato.

GNOCCHI DI POLENTA PASTICCIATA

75 minuti

Ingredienti per 6 persone

Un kg di **farina di granturco** • 3 L di **acqua** • 10 g di **sale grosso** • 200 g di **taleggio** • 100 g di **parmigiano** grattugiato • 50 g di **burro** • **Pepe** q.b.

1 Cuociamo la **farina di granturco** versandola a pioggia quando l'**acqua, salata**, sobbolle. Mescoliamo con una frusta e continuiamo a farlo fino a fine cottura: occorreranno circa 40 minuti. Se abbiamo poco tempo, possiamo utilizzare la polenta precotta.

2 Quando la polenta è ancora calda, versiamola in una pirofila leggermente bagnata, facciamola raffreddare e poi tagliamola in piccoli rettangoli, spessi un dito.

3 Sistemiamo gli gnocchi di polenta in una teglia imburrata e condiamoli con qualche fiocco di **burro**, il **taleggio** a pezzetti, il **parmigiano** e una spolverata di **pepe**. Inforniamo a 180 gradi per 30 minuti, fino a quando si creerà una bella crosticina dorata. Serviamo gli gnocchi caldissimi.

FORMAGGIO COTTO CON ERBA STRASCINATA

facile

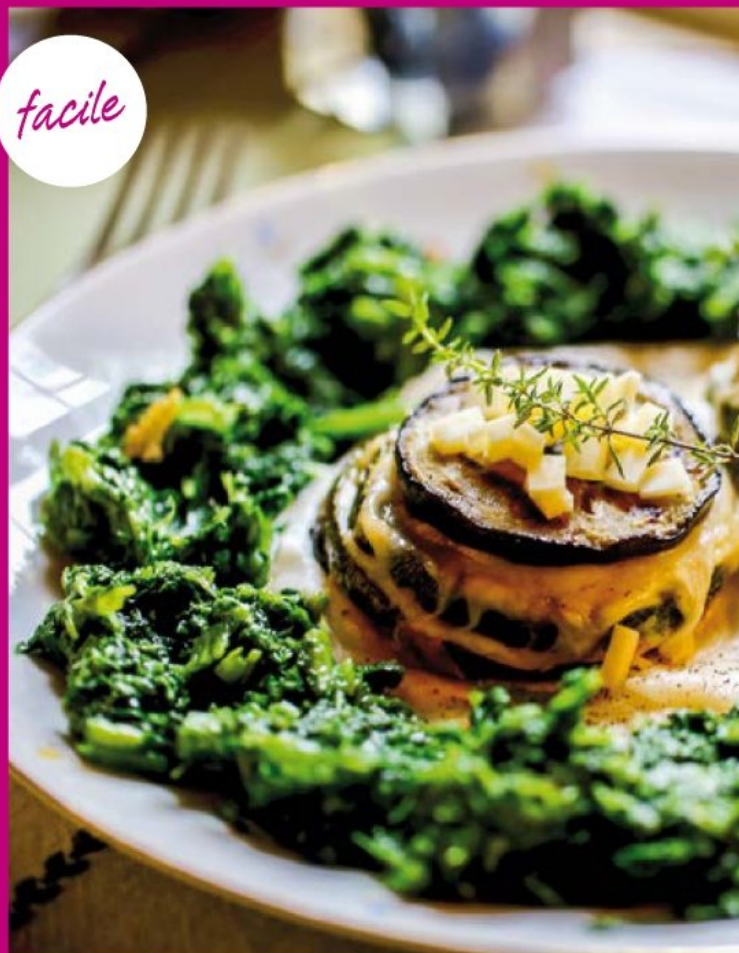
Ingredienti per 6 persone

3 **scamorze** • 3 **zucchine rotonde** • 2 **melanzane** • Una tazza di **besciamella** • 80 g di **parmigiano** grattugiato • 50 g di **burro** • ½ kg di **rape** già lessate • 2 spicchi d'**aglio** • **Timo** fresco q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

1 Tagliamo a fette le **scamorze**, le **zucchine** e le **melanzane** (dovrebbero avere, più o meno, le stesse dimensioni). Grigliamo le verdure e teniamole da parte.

2 Arricchiamo la **besciamella** con il **parmigiano** e il **burro** e teniamola in caldo. In una padella, saltiamo le **rape** con **olio**, **aglio**, **sale** e **pepe**.

3 Ungiamo con olio degli stampini di alluminio e, inserendo una fetta alla volta, alterniamo le zucchine, le melanzane e la scamorza, avendo cura di aggiungere un pizzico di sale, uno di pepe e un filo d'olio tra uno strato e l'altro. Inforniamo a 180 gradi per circa dieci minuti.

4 Disponiamo una cucchiaiata di besciamella formaggiosa alla base del piatto. Adagiamo il formaggio cotto con verdure e sistemiamo intorno l'erba strascinata. Serviamo caldo, con del **timo** fresco.

"BODINO" DI LATTE E RISO

Ingredienti per 6 persone

Un L di **latte** • 150 g di **riso originario** • 2 **uova** • 250 g di **zucchero** • Un baccello di **vaniglia** • **Miele** q.b. • **Nocciole tostate** q.b.

1 Portiamo il **latte** a bollore col baccello di **vaniglia** inciso in due nel verso della lunghezza e un cucchiaio di **zucchero**. Aggiungiamo il **riso**, "stracuociamolo" e poi lasciamolo intiepidire.

2 Mescoliamo le **uova** con lo zucchero rimasto e uniamoli alla crema di riso. Riempiamo con questo composto gli stampini monoporzione unti. Sistemiamoli in una teglia con un foglio di carta gialla, aggiungiamo acqua calda fino a metà altezza degli stampini e inforniamo, a 150 gradi, per 40 minuti. Facciamo raffreddare.

3 Sformiamo i "bodini" e decoriamoli con un filo di **miele** e una manciata di **nocciole**. A piacere, serviamoli con qualche biscotto di sfoglia zuccherata, proprio come piaceva al Poeta. ■

I TRUCCHI DI ANNINA

I preziosi consigli e le idee geniali per cucinare al meglio tutte le vostre ricette!

Anna Moroni... solo per noi

*** Cara Anna ti scrivo...**

Problemi in cucina? Curiosità?

Per ricette, suggerimenti e consigli pratici scrivi una e-mail ad Anna, **laprovadelcuoco@rai.it**

Trucchi da chef

Un cucchiaino abbondante di succo di limone, unito alla pasta brisée o alla frolla, eviterà che queste ultime si restringano in cottura.

Posso congelare un impasto lievitato?

Se ci accorgiamo di averne preparato troppo, possiamo metterlo in freezer prima della lievitazione (se dispone della funzione superfreddo, è il momento di utilizzarla). Successivamente basterà estrarlo dal freezer, farlo lievitare e utilizzarlo come più riteniamo opportuno.

Ermeticamente delizioso

Il tartufo va conservato in un contenitore ermetico o tutto il contenuto del vostro frigo ne assorbirà l'odore!

Tiriamo a lucido il tagliere

Per togliere l'odore di pesce dal tagliere, dopo averlo ben lavato, versiamoci del bicarbonato e strofiniamolo con una fetta di limone. Tornerà subito pulito e profumato.

Le dimensioni contano!

Quando usiamo un tegame facciamo attenzione alla sua dimensione: se troppo grande, farà bruciare la parte di olio esposta; se troppo piccolo, il cibo ammassato non si cuocerà bene.

Occhio ai profumi!

Ci sono formaggi dall'odore deciso che è bene tenere lontano dagli altri cibi in frigo, ma al tempo stesso ricordiamoci che anche quelli delicati assorbono gli altri profumi e basta poco per rovinare una robiola o un mascarpone. Conserviamoli quindi in un contenitore specifico, in modo da non avere problemi.

Zac, zac, zac!

Per fare i triti di odori, oltre al coltello e alla mezzaluna trovo molto comode le forbici. Infilo le erbe in un bicchiere o una tazzina e poi… via di sforbiciate all'interno! ■

Vieni a scoprire le nostre promozioni natalizie

EMILIA ROMAGNA: Modena, Popoli; **LOMBARDIA:** Besana Brianza, F.lli Villa – Como, Verga Selezione - Lecco, La Ceramica - Lodi, Sottocasa - Lurate Caccivio, Cose Preziose - Milano, Casalinghi Wagner - Saronno, V2 Cristallerie; **MARCHE:** Ancona, Subissati - Fano, Casa 2000 - Macerata, Casaidea - Matelica, Colonnelli Dorino - Pesaro, Bonazzelli e Cappellini- Senigallia, Fronzi Umberto; **PUGLIA:** Bisceglie, Ferrante - Conversano, Casavola - Maglie, Bottega d'Arte - Massafra, Kikau - Matino, Fraraccio - Monopoli, Guidotex - Ostuni, Menoepiu; **SICILIA:** Catania, Virhome; **TRENTINO:** Appiano, Vetrine - Bolzano, Mobili Planer - Bolzano, Schoenhuber Franchi - Bolzano, Schojer - Bolzano, Pickel - Bressanone, Kerer - Brunico, Schoenhuber - Monguelfo, Mittermair - Vipiteno, Domanig; **UMBRIA:** Perugia, Centro Casa Alessandrelli - Pierantonio, Cozzari Gioielleria; **VENETO:** Albignasego, Al Pentolone – Arzignano, Elettrocasa – Bassano, Schiavotto - Verona, Castagna F.lli - Vicenza, Schiavotto - Vigonza, Al Pentolone

Una buonissima domenica!

Tre ricette da gustare in famiglia: un antipasto sfizioso, un bel primo condito da un sugo goloso e un classico servito con una speciale "marinata"

facile

Spesa a persona **2,20** euro

50 minuti

Antipasti/Verde

Sformatini di funghi alla fontina

Ingredienti per 6 persone

750 g di **funghi misti** • 150 g di **fontina** • ½ L di **besciamella** già pronta • 2 **tuorli** • Un **albume** • Uno spicchio d'**aglio** • **Prezzemolo** q.b. • **Burro** q.b. • **Pangrattato** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

Cosa ci serve

Padella, tre ciotole, pentolino, frusta, stampini di alluminio per muffin, teglia da forno

430 *calorie per porzione*

A fiamma alta

Rosoliamo l'**aglio** in una padella con **olio extravergine**. Uniamo i **funghi misti**, regoliamo di **sale** e **pepe** e cuociamo per circa dieci minuti, a fiamma alta. Profumiamo con il **prezzemolo** tritato e lasciamo raffreddare.

Così non attacca!

Imburriamo gli stampini di alluminio e poi spolveriamoli con il **pangrattato**. In una ciotola, montiamo leggermente l'**albume** e un pizzico di sale con una frusta. In una ciotola a parte, sbattiamo i due **tuorli**.

Salsa ai formaggi

Scaldiamo la **besciamella** in un pentolino e aggiungiamo la **fontina** tagliata a cubetti. Mescoliamo per farla sciogliere. Poi spostiamo dal fuoco e uniamo prima i tuorli sbattuti e poi l'albume montato. Mescoliamo bene.

Riempiamo gli stampini

Versiamo sul fondo degli stampini un cucchiaio di besciamella alla fontina. Aggiungiamo, poi, i funghi misti cotti in padella e copriamo con altra besciamella, fino quasi a raggiungere i bordi degli stampi.

Bagnomaria in forno

Mettiamo gli stampini in una teglia con acqua sul fondo (per cuocerli a bagnomaria) e inforniamoli, a 180 gradi, per 35-40 minuti. Sformiamoli e capovolgiamoli sul piatto. A piacere, possiamo servirli con una fonduta di parmigiano.

Emanuela Scatena

*** Il sommelier consiglia**

Ho scelto un Müller Thurgau della Valle d'Aosta. Si tratta di un vitigno che è stato creato da un incrocio tra Sylvaner, Riesling e Chasselas, da un enologo svizzero. Si sposa molto bene con questo piatto, anche perché la fontina è un prodotto Dop della Valle d'Aosta.

L'alternativa...

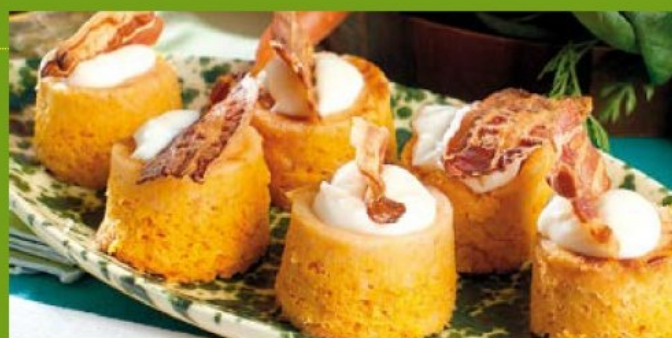
SFORMATINI DI CAROTE

Ingredienti per 4 persone

400 g di **carote** grattugiate • 300 g di **spinaci** lessati e strizzati • 300 g di **patate** lessate e schiacciate • 200 g di **fontina** • 2 **cipolle** • 100 g di **pancetta tesa** • Qualche foglia di **basilico** • **Pangrattato** q.b. • Una noce di **burro** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** q.b.

1 Scaldiamo un filo d'**olio** in una padella, uniamo la **pancetta** tagliata a striscioline e, quando comincia a rosolare, aggiungiamo le **cipolle** a fettine. Lasciamo appassire. Insaporiamo con il **basilico** spezzettato e un pizzico di **sale**.

2 Tritiamo gli **spinaci**, mettiamoli nella padella con la pancetta, uniamo le **patate** e facciamo insaporire. Spegniamo e lasciamo raffreddare.

3 **Imburriamo** quattro stampini e cospargiamoli con il **pangrattato**. Mettiamoci dentro le **carote** grattugiate, pigiandole alla base e lungo la circonferenza dello stampino. Nell'incavo lasciato al centro, aggiungiamo la farcitura di spinaci, patate e pancetta, un dadino di **fontina**, altra farcitura e chiudiamo con le carote. Pressiamo bene e adagiamo lo stampino in una teglia.

4 Riempiamo i rimanenti stampini e inforniamo a 200 gradi per circa 20 minuti. Lasciamo riposare gli sformatini per qualche minuto, sformiamoli e serviamo.

Primi/ Carne

Rigatoni con ragù alla genovese a modo mio

Ingredienti per 4 persone

400 g di **rigatoni** • 500 g di **muscoletto di vitello** • 200 g di **gambuccio di prosciutto** • Un kg di **cipolle** • Un cuore di **sedano** • 250 g di **carote** • 250 g di **vino bianco** • **Olio extravergine** q.b. • **Brodo di carne** q.b. • **Grana** e **pecorino** grattugiati q.b. • **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Due pentole, mixer

1060 *calorie per porzione*

"Il muscoletto di vitello che abbiamo usato per il nostro ragù è un buonissimo secondo piatto. Gustiamolo con un contorno di piselli, di spinaci o di patate"

Anna

120 minuti

Spesa a persona **2,90** euro

facile

L'alternativa...

TAGLIATELLE AL RAGÙ CLASSICO

Ingredienti per 4 persone

320 g di **tagliatelle** • **Grana** grattugiato q.b. • **Sale** q.b.
Per il ragù: 300 g di **carne di manzo tritata** • Una costa di **sedano** • Una **carota** • Una **cipolla** • Un **mazzetto aromatico** (alloro, rosmarino, salvia e maggiorana) • Un bicchiere di **vino rosso secco** • 20 g di **funghi secchi** • Un chiodo di **garofano** • 500 g di **passata di pomodoro** • Un cucchiaio di **concentrato di pomodoro** • **Brodo di carne** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** e **pepe** q.b.

1 Ammolliamo i **funghi** in una ciotola con un po' d'acqua e teniamoli da parte. Tritiamo finemente **sedano**, **carota** e **cipolla** e soffriggiamoli in una casseruola con un po' d'**olio**.

2 Uniamo la **carne** e sgraniamola. Rosoliamola fino a quando si bruciacchia un po', poi sfumiamo con il **vino**.

3 Aggiungiamo i funghi ammollati e strizzati e il **chiodo di garofano**, che toglieremo subito perché ha un odore molto forte. Mettiamo nella pentola anche il **mazzetto aromatico**, che elimineremo a fine cottura.

4 Uniamo la **passata** e il **concentrato di pomodoro**. Aggiustiamo di **sale** e **pepe** e cuociamo, a fiamma dolce, per due ore e mezza. All'occorrenza, versiamo del **brodo**.

5 Cuociamo le **tagliatelle** in acqua **salata**. Scoliamole e condiamole con il ragù. Completiamo col **formaggio** e serviamo.

La base aromatica

Tritiamo finemente le **cipolle**. In un mixer, poi, tritiamo anche le **carote** e il cuore di **sedano**. Tagliamo il **gambuccio di prosciutto** a pezzetti e mettiamolo in un tegame capiente con un giro d'**olio extravergine** sul fondo.

Carne in pentola

Facciamolo rosolare bene su tutti i lati e aggiungiamo nel tegame anche il **muscoletto di vitello** intero. Facciamolo colorire da un lato e poi giriamolo anche dall'altro in modo da avere una perfetta rosolatura.

Tanti odori...

Mettiamo nella pentola il trito di carote e sedano, mescoliamo e aggiungiamo anche le cipolle. Bagniamo con del **brodo di carne**, regoliamo di **sale** e versiamo anche il **vino bianco**.

Densa al punto giusto

Copriamo il tegame col coperchio e cuociamo, a fuoco lento, per circa due ore. Dobbiamo ottenere una salsa densa e bruna. Una volta pronto il ragù, togliamo il muscoletto dalla pentola: lo gusteremo a parte.

Condiamo la pasta

Cuociamo i **rigatoni** in una pentola con acqua salata. Scoliamoli e mettiamoli nella pentola con il ragù alla genovese in modo da condirli perfettamente. Completiamo con un po' di **grana** e di **pecorino** grattugiati e serviamo.

Daniela Scrobogna

Il sommelier consiglia

Un vino rosso ligure, l'*Ormeasco di Pornassio*, un "dolcetto" portato circa sette secoli fa dal Piemonte dai marchesi di Clavesana. Un prodotto di montagna ma con poco tannino e tantissima freschezza. Con un sugo chiaro non è necessario un vino molto corposo. C'è anche rosato.

Fondazione Italiana Sommelier

più **riposo**

30 minuti

facile

Spesa a persona **1,50** euro

Secondi/ Carne

Fettine panate in carpione

Ingredienti per 4 persone

4 **fettine di girello di vitello** • Un **uovo** • **Pangrattato** q.b. • **Olio di semi di arachide** per friggere q.b. *Per la salsa in carpione:* Una **cipolla bianca** • 30 g di **pinoli** • 50 g di **uvetta** • 70 g di **aceto di vino rosso** • 30 g di **vino bianco** • **Olio extravergine** q.b.

Cosa ci serve

Carta forno, batticarne, due ciotole, due padelle

600 calorie per porzione

Nella borsa della spesa
di Augusto Tocci

IL GIRELLO DI VITELLO

Chiamato anche magatello, è uno dei tagli più pregiati: è tenero, magro e privo di nervature. Quando lo acquistiamo, verifichiamo che sia di colore rosa e leggiamo con cura le etichette. Dato che deperisce con facilità, teniamolo nella parte mediana del frigo, in un contenitore a chiusura ermetica. Al momento dell'utilizzo, si sarà formato un liquido che dovrà essere eliminato prima della cottura. Il girello di vitello è ricco di proteine nobili, ferro, zinco e alcune vitamine del gruppo B.

Panatura perfetta

Battiamo leggermente le **fettine di girello di vitello** con il batticarne, coprendole con un foglio di carta forno. Passiamole, per due volte, prima nell'**uovo** sbattuto e poi nel **pangrattato**, in modo da avere una panatura spessa e croccante.

Fritte e fredde!

Friggiamo le fettine appena panate in una padella con **olio di semi** profondo, scoliamole su carta da cucina e lasciamole raffreddare completamente. Nel frattempo, tagliamo a rondelle la **cipolla** bianca e mettiamola in una padella con **olio extravergine**.

La salsina

Quando la cipolla è ben appassita, aggiungiamo i **pinoli** e l'**uvetta** (precedentemente ammollata e strizzata). Mescoliamo, bagniamo con il **vino bianco** e lasciamo evaporare l'alcol e ridurre il liquido.

Cottura espressa

Versiamo in padella anche l'**aceto di vino rosso** e portiamo a ebollizione. Cuociamo la salsa in carpione per circa cinque minuti. Lasciamo intiepidire e passiamo poi alla composizione del nostro piatto.

I segreti di Anna Moroni

Il piatto amato dai più piccoli

- ✓ Per le fettine panate, io uso sempre il **girello di vitello**, ma si possono realizzare anche con l'**arista di maiale**.
- ✓ Se le preparate per i bambini, che adorano questo piatto, vi consiglio di friggere nell'**olio extravergine** di oliva. Sarà anche più leggero. Per i miei nipotini, lo uso anche per le patatine fritte.
- ✓ Se servite queste fettine con le **patate bollite**, diventano un perfetto **piatto unico**.
- ✓ **La conservazione in frigorifero** è fondamentale per far insaporire le fettine con la salsa in carpione. Non esageriamo con i tempi, però, altrimenti diventano troppo morbide.
- ✓ Per la mia nipotina, che soffre di **celiachia**, invece del pangrattato, per la panatura utilizzo la **farina di mais macinata grossa**.

Nel piatto, a strati

A questo punto, abbiamo due soluzioni: tagliare a listarelle o a pezzetti le fettine di carne oppure servirle intere. In entrambi i casi, nel piatto da portata, disponiamole a strati, alternandole con il carpione.

Quasi pronta...

Lasciamo riposare la carne condita prima di portarla in tavola. L'ideale sarebbe prepararla il giorno precedente e conservarla in frigorifero. A piacere, serviamola con patate lessate, condite con olio, sale e prezzemolo. ■

Antipasti/ Carne

"BOMBAS DE PATATA" al ragù espresso

di David Poveda
Il suo ristorante è "La Paella di Povedilla", a Mirano. Ama l'effetto sorpresa e l'abbondanza, una caratteristica dei suoi piatti.

"Palline farcite, impanate e fritte, servite con sugo, maionese e menta. Un tripudio di gusto per aprire il pranzo in maniera speciale"

Spesa a persona **1,20** euro

media

40 minuti

Ingredienti per 6 persone

Per l'impasto di patate

- ☐ Un kg di **patate novelle**, lessate e schiacciate
- ☐ 100 g di **grana** grattugiato
- ☐ 15 g di **menta** fresca
- ☐ 30 g di **olio extravergine** di oliva
- ☐ **Sale** e **pepe** q.b.

Per la panatura

- ☐ **Farina** q.b.
- ☐ **Pangrattato** q.b.
- ☐ 2 **uova**

Per il ripieno

- ☐ 100 g di **carne macinata mista**
- ☐ 40 g di **olio extravergine**
- ☐ 50 g di **cipolla bianca**
- ☐ 80 g di **passata di pomodoro**
- ☐ 40 ml di **vino bianco**
- ☐ 15 g di **zucchero semolato**
- ☐ **Sale** q.b.
- ☐ **Peperoncino secco** tritato q.b.
- ☐ **Aglio in polvere** q.b.

Inoltre

- ☐ **Olio di semi di arachide** q.b.
- ☐ **Sugo pronto di pomodoro** q.b.
- ☐ **Maionese** q.b.
- ☐ **Menta** fresca q.b.

Cosa ci serve

Due pentole, ciotola, carta da cucina

579 calorie per porzione

La base del sugo

Tritiamo finemente la **cipolla** e mettiamola in un tegame con un giro d'**olio extravergine**. Mescolando di tanto in tanto, cuociamola fino a quando diventa trasparente. Poi versiamo la **passata di pomodoro**.

Ripieno alla carne

Aggiungiamo la **carne macinata mista** e sgraniamola con un cucchiaio di legno. Regoliamo di **sale** e uniamo, poi, l'**aglio in polvere**, lo **zucchero semolato** e un pizzico di **peperoncino secco**.

Salsa bella densa

Per ultimo, versiamo nella pentola il **vino bianco**. Mescoliamo, copriamo con il coperchio e cuociamo per circa 15 minuti o comunque fino a quando la salsa si sarà sufficientemente ristretta e addensata.

L'impasto morbido

Mettiamo la purea di **patate** in una ciotola capiente e lavoriamola con le mani aggiungendo la **menta** tritata, il **formaggio** grattugiato, l'**olio extravergine**, **sale** e **pepe** fino a ottenere un composto morbido.

Per riempirle facilmente

Preleviamo delle parti di impasto e, con le mani, ricaviamo delle palline: le nostre "bombas" appunto. Con il manico di un cucchiaio, pratichiamo un foro al centro di ogni pallina e riempiamolo con un po' di ragù.

Impanate e fritte

Richiudiamo le palline con le mani e passiamole prima nella **farina**, poi nell'**uovo** e infine nel **pangrattato** per impanarle. Friggiamole in **olio di semi di arachide** profondo e scoliamole su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.

Belle croccanti e pronte da servire!

Versiamo sul fondo del piatto da portata un po' di **sugo di pomodoro** pronto, in modo da creare una base. Adagiamo le bombas di patate e guarniamole con ciuffetti di **maionese** e foglioline di **menta** fresca.

L'alternativa...
di Anna Moroni

FRITTELLE DI PATATE

Ingredienti per 4 persone

600 g di **patate** • 100 g di **speck** • 50 g di **farina** • Un cucchiaino di **lievito per torte salate** • **Sale** e **pepe** q.b. • **Olio di semi di arachide** q.b.

1 Peliamo le **patate** e tagliamole a julienne con una grattugia a fori larghi. Aggiungiamo lo **speck** tritato e la **farina** miscelata col **lievito**. Aggiustiamo di **pepe** e **sale**, ma non esageriamo perché lo speck è già molto sapido.

2 Formiamo delle frittelle e friggiamole in **olio di semi** profondo, finché saranno dorate da entrambi i lati.

di Andrea Mainardi
Suo il progetto Officina Cucina, servizio solo su prenotazione, per un unico tavolo, da 2 a 10 persone (www.officinacucina.com).

Antipasti/Verde

PIZZETTE bigusto di polenta taragna

"Pomodoro e mozzarella o funghi e taleggio? Due gusti per un antipasto che può essere considerato un buon piatto del riciclo"

Spesa a persona **2,20** euro

60 minuti più **riposso**

facile

Ingredienti per 6 persone

Per la polenta

- 200 g di **farina per polenta taragna**
- Un L di **acqua**
- 100 g di **burro**
- Uno spicchio d'**aglio**
- 5 foglie di **salvia**
- 100 g di **fontina**
- 100 g di **casera**
- **Sale** q.b.

Inoltre

- 200 ml di **passata di pomodoro**
- 200 g di **mozzarella**
- 50 g di **olive taggiasche**
- 200 g di **taleggio**
- 300 g di **funghi chiodini**
- Una **cipolla**
- Un mazzetto di **prezzemolo fresco**
- **Basilico** fresco q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** e **pepe** q.b.

Cosa ci serve

Pentola, frusta, pentolino, teglia da forno, due padelle

530 calorie per porzione

Lunga cottura

Portiamo a ebollizione l'**acqua salata** in una pentola. Versiamo la **farina per polenta taragna** a pioggia e mescoliamo bene con la frusta per evitare la formazione di grumi. Cuociamo a fuoco moderato per almeno un'ora.

Più gustosa col burro

Quando la polenta è quasi cotta, mettiamo il **burro** in un pentolino insieme all'**aglio** e alle foglie di **salvia** e scaldiamolo fino a quando diventa di color nocciola. Versiamolo nella pentola con la polenta, tenendone un pochino da parte.

Mancano i formaggi

Tagliamo a pezzetti la **fontina** e il **casera** e mettiamoli nella pentola con la polenta. Mescoliamo per farli sciogliere. Trasferiamo la polenta in una teglia, in modo da creare un rettangolo non troppo spesso, e lasciamola raffreddare.

Rosoliamo i chiodini

Scaldiamo il burro tenuto da parte in una padella. Rosoliamo la **cipolla** tritata e uniamo i **funghi chiodini**. Regoliamo di **sale** e **pepe** e cuociamo per circa dieci minuti. Profumiamo con del **prezzemolo** tritato.

I segreti di Andrea Mainardi

Per una polenta perfetta

- ✓ **La polenta taragna** è un piatto tipico del bresciano e del bergamasco, fatta con farina di mais e farina di grano saraceno. Per questo è più scura e "puntinata". Si condisce, generalmente, **con il burro e i formaggi**, ma soltanto a cottura terminata.
- ✓ **Per una cottura perfetta** della polenta, serve un'ora, anche un'ora e mezza. Ci vuole un po' di pazienza, ma il risultato sarà ottimale.
- ✓ **Ho sciolto il burro con l'aglio e la salvia** per regalare alla polenta ancora più sapore.
- ✓ Se abbiamo preparato la polenta, facciamo raffreddare quella avanzata in una teglia e, anche il giorno seguente, prepariamo queste pizzette: sono **un piatto del riciclo**.
- ✓ Abbiamo preparato queste pizzette in due gusti diversi, margherita e ai funghi, ma ovviamente, potete usare la vostra fantasia e scegliere **gli ingredienti che più vi piacciono**.
- ✓ Naturalmente possiamo realizzare queste pizzette anche con **la classica polenta gialla**.

Un salto in padella

Tagliamo la polenta fredda a pezzi (quadrati, rettangoli o altre forme a scelta) e scottiamoli per pochi istanti in una padella leggermente unta con **olio**: si formerà una crosticina. Poi rimettiamoli sulla teglia da forno.

Ecco la margherita!

Coloriamo una parte dei pezzetti di polenta con un cucchiaio di **passata**, farciamo con una fettina di **mozzarella** (se è molto umida, lasciamola scolare prima di utilizzarla), un'**oliva taggiasca** e del **basilico** spezzettato.

Doppio sapore in forno!

L'altra parte, invece, farciamola con un pezzetto di **taleggio** e i funghi precedentemente cotti in padella. Inforniamo le pizzette di polenta per qualche minuto in modo da far sciogliere i formaggi e serviamole. ■

Primi / Carne

PENCINELLE al farro con sugo ricco

di Natalia Cattelani
Romana d'adozione, la sua cucina è creativa, dedicata soprattutto a bambini e ragazzi.

"Un formato tipico delle Marche, fatto con la pasta lievitata. L'ho condito con un 'ragù' di maiale preparato a modo mio"

media

Spesa a persona **1,10** euro

80 minuti

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta

- 250 g di **farina di farro**
- Un cucchiaino di **lievito di birra disidratato**
- 20 g di **grana** grattugiato
- 150 ml di **acqua**
- 20 g di **olio extravergine** di oliva
- **Sale** e **pepe** q.b.

Per il sugo

- 200 g di **polpa di maiale intera**
- Una **carota** grande
- Una **cipolla**
- 2 coste di **sedano**
- ½ bicchiere di **vino bianco**
- 500 g di **passata di pomodoro**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.

Per servire

- 50 g di **grana** in un pezzo intero
- **Prezzemolo** tritato q.b.

Cosa ci serve

Due ciotole, spianatoia, pellicola per alimenti, padella, pentola, grattugia a fori grossi

710 *calorie per porzione*

Nella borsa della spesa
di Augusto Tocci

LA FARINA DI FARRO

Ben si presta per la panificazione, per la preparazione di paste secche e fresche, per gallette e dolci in genere. Esiste integrale, setacciata e come granella "sfarrata", quindi spezzettata e grossolana. Conviene conservarla in vasi di vetro ermetici, riposti in luogo asciutto e fresco. È ideale per chi non digerisce i derivati del grano duro o tenero. Tuttavia non è indicata per chi soffre di celiachia. È ricca di proteine, vitamine del gruppo B e contiene la "metionina", un aminoacido essenziale carente in molti altri cereali.

Come una pizza

Sciogliamo il **lievito di birra disidratato** nell'**acqua**. In una ciotola, impastiamo la **farina di farro** con il **grana** grattugiato, l'**olio extravergine** di oliva, l'acqua con il lievito sciolto, un pizzico di **sale** e uno di **pepe**.

Deve lievitare

Trasferiamo l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoriamolo bene con le mani. Poi mettiamolo in una ciotola, copriamolo con la pellicola per alimenti e lasciamolo lievitare per circa un'ora.

Prima gli odori

Durante la lievitazione, prepariamo il sugo. Tagliamo la **carne di maiale** a pezzetti. Tritiamo grossolanamente la **carota**, il **sedano** e la **cipolla**. Scaldiamo un giro d'**olio extravergine** in una padella e uniamo le verdure tritate.

Saporito e colorato

Aggiungiamo in padella anche la carne e rosoliamola bene da tutti i lati. Sfumiamo con il **vino bianco** e lasciamo evaporare l'alcol. Versiamo la **passata di pomodoro**, mescoliamo e cuociamo per circa un'ora.

Prepariamo la pasta

Quando l'impasto sarà raddoppiato di volume, rimettiamolo sulla spianatoia e dividiamolo in più parti. Ricaviamo da ognuna dei lunghi salsicciotti (come si fa di solito per gli gnocchi) e tagliamoli a tocchetti piccoli.

Una semplice mossa

Prendiamo ciascun pezzetto di pasta tra le mani e strofiniamo i palmi per ottenere dei "vermetti" corti e irregolari, le pencinelle appunto. Cuociamo la nostra pasta in una pentola con acqua salata per qualche minuto.

Manca davvero poco...

Scoliamo le pencinelle e mettiamole nella padella con il ragù ricco. Saltiamole in modo da amalgamarle bene al condimento. Impiattiamo e serviamo con **grana** grattugiato grossolanamente al momento e **prezzemolo** tritato. ■

I segreti di Natalia Cattelani

Per una domenica in famiglia

- ✓ Se prepariamo la pizza e **ci avanza dell'impasto**, il giorno seguente possiamo realizzare questa pasta.
- ✓ La farina di farro ha **un sapore un po' forte**, utilizzando verdure dal retrogusto dolciastro lo smorziamo.
- ✓ Al posto della farina di farro, possiamo usare quella **integrale**, quella **di ceci** e, volendo, mescolarle.
- ✓ Le pencinelle sono molto **leggere e morbide**, piacevoli in bocca. Si gonfieranno durante la cottura.
- ✓ Tritiamo **sedano, carota e cipolla** grossolanamente, devono sentirsi.

di Paolo Zoppolatti
Propone piatti di cucina regionale con influenze mitteleuropee.

Primi / Pesce

MEZZEMANICHE
con cozze, broccoli e olive

"Un piatto di pasta delizioso, che porta con sé i sapori del Sud. Da preparare davvero in pochi minuti"

facile

Spesa a persona **2,60** euro

20 minuti

Ingredienti per 2 persone

- 200 g di **mezzemaniche**
- 250 g di **broccolo** (siciliano o romano)
- 200 g di **cozze**
- Uno spicchio d'**aglio**
- 150 g di **olive di Gaeta**
- **Vino bianco** q.b.
- **Sale** q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.

Cosa ci serve

Pentola, padella

***930** calorie per porzione*

1

Da cuocere insieme

Puliamo il **broccolo** e tagliamolo in cimette. Sbollentiamole in acqua **salata**. Dopo un paio di minuti, aggiungiamo nella pentola anche le **mezzemaniche**.

2

Apriamo i molluschi

In una padella, facciamo schiudere le **cozze** con un filo d'**olio** e l'**aglio** in camicia. Sfumiamo con il **vino bianco**, copriamo con il coperchio e cuociamo per pochi minuti. Poi sgusciamone solo una parte.

3

Tutto in padella

Scoliamo i broccoli e le mezzemaniche molto al dente e terminiamone la cottura in padella insieme alle cozze. Uniamo le **olive** denocciolate e saltiamo bene il tutto. Completiamo con un filo d'olio a crudo.

Primi/Verde

CAVATELLI
con radicchio e pecorino di fossa

di Alfonso Della Croce
Propone una cucina salutare, basata sulla rivisitazione dei piatti, pur mantenendo vivo il ricordo della tradizione.

"Serviamo la tipica pasta pugliese con una delicata e saporita fonduta di formaggio e le noci caramellate"

Spesa a persona **3,20** euro

40 minuti

media

Ingredienti per 2 persone

- ☐ 200 g di **semola di grano duro**
- ☐ Un cespo di **radicchio**
- ☐ Una noce di **burro**
- ☐ **Vino passito** q.b.
- ☐ 150 g di **pecorino di fossa**
- ☐ **Panna** fresca q.b.
- ☐ 50 g di **noci** sgusciate
- ☐ **Miele** q.b.
- ☐ **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Ciotola, spianatoia, pentola, pentolino, padella, grattugia, mixer a immersione

1140 calorie per porzione

1

Prima la pasta

Impastiamo la **semola** con un acqua tiepida e **sale**. Ricaviamo dei cilindretti, tagliamoli a pezzi e trasciniamoli sul piano con tre dita in modo da ottenere i cavatelli. Cuociamoli in acqua salata.

2

Il condimento

Tagliamo finemente il **radicchio** e rosoliamolo in padella con il **burro** e un po' di **vino passito**. Per la fonduta, scaldiamo la **panna**. Poi grattugiamo il **pecorino** e frulliamolo con la panna calda per ottenere una crema.

3

Nota dolce e croccante

Facciamo caramellare le **noci** in un pentolino con un po' di **miele**. Scoliamo la pasta e saltiamola in padella col radicchio. Serviamola con le noci caramellate e la fonduta di pecorino di fossa alla base del piatto. ■

Il ricettario de La Prova del Cuoco
CUCINIAMO CON LE NOCI!
Primi, secondi di carne e pesce, pane e perfino il dolce a base di questo ingrediente dalle ottime proprietà nutrizionali

Risotto al castelmagno, noci e miele

Ingredienti per 2 persone

150 g di **riso carnaroli** • 150 g di **formaggio castelmagno** • **Brodo di carne** q.b. • 50 g di **noci** • Un cucchiaio di **miele** • **Rosmarino** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b.

Cosa ci serve

Padella, pentola, grattugia

facile – 20 minuti

Spaghetti prezzemolati con finferli e noci

Ingredienti per 2 persone

200 g di **spaghetti** • 200 g di **funghi finferli** • 80 g di **noci** sgusciate • Uno spicchio d'**aglio** • **Prezzemolo** q.b. • **Peperoncino** q.b. • **Sale** q.b. • **Timo** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b.

Cosa ci serve

Mortaio, pentola, padella, mixer a immersione

facile – 20 minuti

Spatzle alle noci con salsa alla zucca, speck e coste

Ingredienti per 2 persone

200 g di **farina** • 80 g di **noci tritate** • 3 **uova** • 4 cucchiai di **latte** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • 100 g di **speck** • 200 g di **zucca delica** • Un piccolo cespo di **bietola** • **Alloro** q.b. • **Sale** e **pepe** q.b. • **Olio di zucca** q.b. • **Semi di zucca** tostati e sbucciati q.b. • Una noce di **burro**

Cosa ci serve

Grattugia per gli spatzle, padella, tre pentole, due ciotole, vassoio

60 minuti – *media*

Gnocchi ricotta e noci

Ingredienti per una persona

Per gli gnocchi: 500 g di **ricotta vaccina** • 300 g di **gherigli di noce** tritati • Un **uovo** • 200 g di **farina 00** • **Sale** e **pepe** q.b. *Per la salsa ai formaggi:* 60 g di **gorgonzola dolce** • 150 g di **brie** • 150 g di **mascarpone** • Un goccio di **panna fresca** • **Sale** e **pepe** q.b.

Cosa ci serve

Spianatoia, raschietto, rigagnocchi, due pentole

media – 80 minuti

CUCINIAMO CON LE NOCI!

Primi, secondi di carne e pesce, pane e perfino il dolce a base di questo ingrediente dalle ottime proprietà nutrizionali

Spaghetti prezzemolati *con finferli e noci*

Rosoliamo i **funghi** in padella con l'**olio extravergine**, l'**aglio**, il **peperoncino** e il **timo**. Nel frattempo, sbricioliamo le **noci** nel mortaio. Buttiamo gli **spaghetti** in acqua **salata**, scoliamoli molto al dente e trasferiamoli in padella con i funghi. Terminiamo la cottura mantecando spesso e velocemente. Prepariamo un pesto di **prezzemolo** frullandolo con un filo d'olio. Usiamolo per condire la pasta, che serviremo con una spolverata di noci sbriciolate e olio a crudo.

Risotto *al castelmagno, noci e miele*

Tostiamo il **riso** a secco, senza cioè aggiungere altri grassi, e di tanto in tanto bagniamolo con il **brodo** per portarlo a cottura. Mescoliamo spesso. In una padella a parte, scaldiamo il **miele** con il **rosmarino**, mescoliamo e poi aggiungiamo le **noci** tritate grossolanamente. Cuociamo per tre-quattro minuti. Grattugiamo il **castelmagno** e teniamolo da parte. Poco prima del termine della cottura del riso, uniamo il formaggio e un filo d'**olio extravergine**. Fuori dal fuoco, mantechiamo con il miele, il rosmarino e le noci. Decoriamo il piatto con gherigli di noce.

Gnocchi *ricotta e noci*

Disponiamo la **farina** sulla spianatoia, quindi apriamo al centro una conca nella quale metteremo la **ricotta vaccina**, i gherigli di **noci** tritati e l'**uovo**. Impastiamo un po' e regoliamo di **sale** e **pepe**. Continuiamo a impastare fino a ottenere un panetto compatto. Senza bisogno di far riposare l'impasto, tagliamolo in due-tre parti e ricaviamo dei filoncini. Poi tagliamoli a tocchetti larghi circa un pollice. Con una leggera pressione del dito indice, passiamo i tocchetti sul rigagnocchi. Appena ricavati, lasciamo asciugare gli gnocchi per qualche minuto. Versiamo qualche cucchiaio di **panna** fresca in un tegame. Puliamo il **gorgonzola** e il **brie** dalla crosticina. Facciamoli a pezzettoni e aggiungiamoli alla panna. Mescoliamo e incorporiamo il **mascarpone**. Amalgamiamo e regoliamo di **sale** e **pepe**. Cuociamo per pochissimi minuti. Lessiamo gli gnocchi in acqua salata fino a quando salgono a galla. Scoliamoli e amalgamiamoli nel tegame con la crema di formaggi. Facciamo insaporire per un minuto, mescolando, quindi serviamoli caldi.

Spatzle alle noci *con salsa alla zucca, speck e coste*

Tagliamo la **zucca** a cubetti e spadelliamoli con un filo d'**olio** e una foglia di **alloro**. Poi **saliamoli** e cuociamoli con il coperchio lentamente, finché si ammorbidiscono. Tagliamo a dadini le coste e a strisce le foglie della **bietola**. Lessiamo il tutto in acqua, alloro e un goccio d'olio, tenendo conto dei tempi di cottura differenti. Scoliamo e teniamo da parte. Amalgamiamo il trito di **noci** e le **uova**, saliamo a piacere. Lavoriamo il composto aggiungendo il **latte** e la **farina**, fino a ottenere una pasta molto morbida. Portiamo a ebollizione molta acqua salata, profumata con l'alloro. Versiamo la pasta nell'apposito utensile, posizionato sopra la pentola, e facciamo scendere gli spatzle. Appena vengono a galla, scoliamoli con la schiumarola e tuffiamoli in acqua ghiacciata. Scoliamoli di nuovo e disponiamoli su un vassoio unto. Tagliamo lo **speck** a striscioline e rosoliamolo in padella, senza aggiungere grassi. Uniamo la bietola e lasciamola insaporire. Infine aggiungiamo la zucca e regoliamo di sale. Saltiamo gli spatzle in padella, a fiamma viva, con una noce di **burro**. Condiamoli col misto di verdure e speck, un goccio d'**olio di zucca**, **semi di zucca** e serviamoli.

Il ricettario de La Prova del Cuoco

CUCINIAMO CON LE NOCI!

Primi, secondi di carne e pesce, pane e perfino il dolce a base di questo ingrediente dalle ottime proprietà nutrizionali

Filetto alle noci con radicchio

Ingredienti per 4 persone

600 g di **filetto di maiale** • 2 cespi di **radicchio** (rosso e variegato) • 100 g di **aceto balsamico** • 70 g di **zucchero** • 50 g di **noci sgusciate** • Un **tuorlo** • 200 ml di **acqua** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Sale** q.b. • 2 foglie di **alloro**

Cosa ci serve

Carta forno, carta stagnola, mixer da cucina, pennello da cucina, teglia da forno, due pentole, tagliere

media · 60 minuti

Filetti di persico alle noci con crema di lattuga

Ingredienti per 4 persone

500 g di **filetti di persico** • 30 g di **burro** • 4 cucchiai di **noci** leggermente tritate • 2 cucchiai di **prezzemolo** tritato • Un cucchiaio di **senape** • Un cucchiaino di **farina** • 2 cucchiai di **panna** fresca • 3 cucchiai di **vino bianco** • **Sale** e **pepe** q.b. *Per la crema di lattuga:* Una **lattuga** piccola • 2 **filetti di alici** dissalate • Una **cipolla** di Tropea • 2 cucchiai di **aceto bianco** • Un cucchiaio di **noci** tritate • 100 ml di **olio extravergine** di oliva • **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Pirofila da forno, ciotola, mixer, tagliere

30 minuti · facile

Pane integrale alle noci

Ingredienti per 6 persone

500 g di **farina 0** • 500 g di **farina di farro integrale** • 700 g di **gherigli di noce** • 600 g di **acqua** • 7 g di **lievito di birra secco** • 10-12 g di **sale** • 20 g di **olio extravergine** di oliva

Cosa ci serve

Spianatoia, ciotola grande, cucchiaio di legno, due canovacci di cotone bianco ruvidi, due ciotole, teglia da forno

+ riposo in frigorifero

media · 40 minuti

Tiramisù alle noci

Ingredienti per 6 persone

400 g di **mascarpone** fresco • 50 g di **zucchero semolato** • 80 g di **zucchero a velo** • 4 **uova** • Una confezione di **biscotti tipo savoiardi** • 150 g di **noci sgusciate** • 2 bicchieri di **caffè espresso** • ½ bicchiere di **liquore nocino** • **Sale** q.b. • ½ bicchiere di **latte** • **Cioccolato fondente** sciolto a bagnomaria q.b. *Per decorare:* **Cacao amaro in polvere** q.b. • **Noci** tritate q.b.

Cosa ci serve

Mixer, fruste elettriche, frusta a mano, pirofila, tre ciotole, spatola

+ 60 minuti di riposo in freezer

60 minuti · facile

Il ricettario de La Prova del Cuoco

CUCINIAMO CON LE NOCI!

Primi, secondi di carne e pesce, pane e perfino il dolce a base di questo ingrediente dalle ottime proprietà nutrizionali

Filetti di persico alle noci con crema di lattuga

Mettiamo la **senape** e la **farina** in una ciotola. Amalgamiamo e versiamo la **panna**, a filo. Una volta ottenuta una cremina densa, aggiungiamo il **vino** e continuiamo a mescolare. **Saliamo**, **pepiamo** e completiamo con le **noci** e il **prezzemolo**. Adagiamo i **filetti di persico** su una pirofila da forno **imburrata** e copriamolo con la crema di noci. Inforniamo a 220 gradi per 10-12 minuti. Prendiamo la **lattuga**, eliminiamo la parte più esterna e laviamola. Adagiamo le foglie su un tagliere e affettiamole. Trasferiamole nel mixer e aggiungiamo la **cipolla** tagliata a fettine, le **alici**, le **noci**, l'**olio** e l'**aceto**. Tritiamo bene il tutto. Se necessario, aggiungiamo altro olio e un pizzico di **sale**. Trasferiamo il persico in un piatto da portata e serviamolo con la crema di lattuga.

Filetto alle noci con radicchio

Tagliamo le due estremità del **filetto** in modo da "pareggiarlo" e facciamole a tocchetti. Mettiamoli in una teglia con carta forno unta con un filo d'**olio**. Col mixer, prepariamo una granella tritando le **noci**. Spennelliamo il filetto con il **tuorlo** e rigiriamolo nella granella, in modo che aderisca bene su tutta la superficie. Adagiamo il filetto "incamiciato" nella teglia con gli altri pezzetti di carne e cuociamo per circa 45 minuti a 170 gradi, coperto da un foglio di carta stagnola. In una pentola, versiamo l'**aceto balsamico** e riscaldiamolo. In un'altra pentola, portiamo a bollore i 200 millilitri d'**acqua** con lo **zucchero** e un pizzico di **sale**. Dopo tre-quattro minuti dallo scioglimento dello zucchero, uniamo l'aceto e portiamo a ebollizione. Prepariamo un'insalata di **radicchio** tagliuzzando i cespi. Facciamoli marinare nello sciroppo di aceto balsamico, aggiungendo l'**alloro**. Togliamo la carne dal forno e adagiamola su un tagliere. Diamogli una spennellata di glassa all'aceto e facciamola a fette. Serviamo con il radicchio e completiamo con un filo di glassa e un po' del sugo di cottura.

Tiramisù alle noci

Tritiamo grossolanamente le **noci** nel mixer. Aromatizziamo il **caffè** col **nocino**, aggiungiamo il **latte** e mettiamo da parte. Separiamo i **tuorli** dagli **albumi**. Montiamo gli albumi a neve con lo **zucchero a velo** e un pizzico di **sale**, lavorandoli fino ad avere la consistenza di una meringa. A parte, montiamo a spuma i tuorli con lo **zucchero semolato** e un pizzico di sale. Amalgamiamo i tuorli al **mascarpone**, quindi incorporiamo anche gli albumi. Completiamo con le noci tritate e mescoliamo fino a rendere la crema omogenea. Immergiamo appena i **biscotti** nella bagna di caffè e nocino. Disponiamoli uno accanto all'altro e copriamoli con la crema al mascarpone. Tra uno strato e l'altro, a piacere, coliamo il **cioccolato fuso**. Componiamo il dolce a strati, fino al termine degli ingredienti. Lasciamo riposare in freezer per un'ora. Prima di servire, spolveriamo il tiramisù con il **cacao** e con **noci** tritate.

Pane integrale alle noci

Misceliamo le due **farine**. Aggiungiamo le **noci** sbriciolate con le mani. Mescoliamo, uniamo il **lievito**, l'**acqua** poco per volta e rimestiamo ancora. L'impasto verrà un po' consistente. Con il cucchiaio di legno picchiettiamo le noci, in modo che si rompano in altri pezzetti e rilascino gli oli essenziali, che daranno al pane il suo tipico colore violetto. Verso la fine della lavorazione, aggiungiamo il **sale** e mescoliamo con molta energia fino a quando l'impasto non si stacca dalle pareti della ciotola. Trasferiamo il composto sulla spianatoia infarinata e massaggiamolo per tre-quattro minuti. Rimettiamo l'impasto nella ciotola, uniamo l'**olio** e lasciamo riposare per cinque-sei ore nella parte bassa del frigo. Riprendiamo la pagnotta lievitata, rimettiamola sulla spianatoia e dividiamola in due. Lavoriamo entrambe le metà a pagnotta, ripiegando l'impasto più volte su se stesso dall'esterno verso l'interno. Mettiamo le pagnotte in due ciotole foderate con un canovaccio di cotone a trama larga, così lascerà sulla pasta i segni caratteristici. Infariniamo leggermente gli impasti e rimettiamo a riposare per altre due-tre ore. Disponiamo i panetti su una teglia da forno, incidiamo con sei tagli le calotte superiori delle pagnotte e inforniamole per 30 minuti, prima a 250 gradi e poi a 160 gradi.

ENCICLOPEDIA UNIVERSALE DEL BIMBY®

3ª USCITA
Pizze, focacce e pizze rustiche

Il ricettario unofficial per il robot da cucina più amato

3

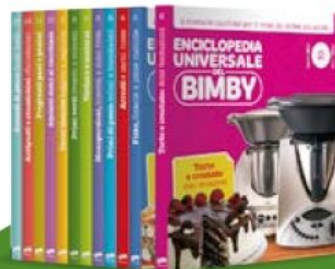
ENCICLOPEDIA UNIVERSALE DEL BIMBY®

Pizze, focacce e pizze rustiche

Pizze, focacce e pizze rustiche

TERZO VOLUME 136 PAGINE di ricette passo passo

Una serie di preziosi volumi con cui imparerete a cucinare passo passo tante squisite ricette: antipasti, primi, contorni, secondi di carne e di pesce, dolci, pizze e tante altre golosità.

La scuola di Bimby® per diventare maestri di impasti, salse e altre delizie

Collezionali tutti!
Oltre 1.000 ricette per il tuo Bimby®

Primi/Verde

GNOCCHI di patate al gorgonzola

di Luisanna Messeri
Maestra di cucina e scrittrice, la sua è una cucina tradizionale

"Un piatto economico, impreziosito dal peperoncino e dai pomodorini maturi che smorzano la sapidità del formaggio"

*facile

55 minuti

Spesa a persona **0,70** euro

Ingredienti per 6 persone

- 1,5 kg di **patate** lessate
- 150 g di **farina**
- 150 g di **maizena**
- Un **tuorlo**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- 100 g di **gorgonzola** morbido
- 2 spicchi d'**aglio**
- Un **peperoncino** fresco
- 10 **pomodorini** maturi
- **Grana** grattugiato q.b.
- **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Spianatoia, ciotola, pellicola per alimenti, mattarello, due pentole, canovaccio pulito, spago da cucina

390 *calorie per porzione*

Partiamo dall'impasto

Passiamo le **patate** lessate allo schiacciapatate e raccogliamo la purea in una ciotola. Aggiungiamo la **farina**, la **maizena**, l'**uovo** e un pizzico di **sale**. Impastiamo prima nella ciotola e poi trasferiamo il composto sul piano infarinato.

Ecco gli gnocchi!

Ottenuto un panetto liscio e omogeneo, dividiamolo in lunghi salsicciotti, tagliamoli in tocchetti di un paio di centimetri e passiamoli sul rigagnocchi. Ricordiamoci di arricciarli dalla parte del taglio.

La salsina al formaggio

Mettiamo un po' d'**olio** e due spicchi d'**aglio** in una padella e soffriggiamoli con il **peperoncino** tagliato a tocchetti. Aggiungiamo il **gorgonzola** a dadini e un po' d'acqua calda per ammorbidire il tutto.

Delicata e piccantina

Mescoliamo la salsa e, con una paletta di legno, schiacciamo bene i cubetti di gorgonzola fino a farlo sciogliere completamente. Cuociamo per qualche minuto. Lessiamo gli gnocchi in una pentola con acqua salata.

In padella

Scoliamo gli gnocchi non appena salgono a galla e trasferiamoli nella padella con il condimento. Mescoliamo per amalgamare. Serviamoli con i **pomodorini** tagliati a cubetti piccolissimi e una generosa spolverata di **grana**. ■

Paolo Lauciani

Il sommelier consiglia

Questo potrebbe essere un piatto da vino rosso, ma a me con il gorgonzola non piace molto, perché il tannino contrasta con la sapidità. Quindi ho preferito un bianco: il *Müller Thurgau*. Il trucco, quando dobbiamo usare un bianco che si traveste da rosso, è sceglierlo invecchiato: sarà più maturo e profumato.

Nella borsa della spesa

di Augusto Tocci

IL GORGONZOLA

Prodotto in Italia con latte intero di vacca, prende il nome dal paese alle porte di Milano dov'è nato. È riconosciuto dalla Comunità europea e registrato nella lista dei prodotti Dop. Il suo tipico aspetto (con venature blu-verdastre, dette erborinatura) e il sapore pungente e deciso si ottengono grazie alla foratura delle forme durante la stagionatura. I fori, fatti con grossi aghi metallici, consentono l'ingresso dell'aria nella pasta, producendo così le condizioni per lo sviluppo di una muffa innestata direttamente nella cagliata, usata anche per altri formaggi come il Fourme d'Ambert e lo Stilton cheese. Come tutti i Dop, l'autenticità del gorgonzola è tutelata da un consorzio e da rigide norme che ne definiscono gli standard di produzione. Cremoso, a pasta molle o a pasta dura, dolce o

piccante, al momento dell'acquisto controlliamo che il formaggio sia stato marchiato all'origine e che riporti l'indicazione del produttore. Inoltre, ogni forma deve essere avvolta in fogli di alluminio recanti i marchi del Consorzio. Essendo un formaggio in continua maturazione, è consigliabile acquistarne quantità consumabili in breve tempo. Per conservarlo, avvolgiamolo in fogli di stagnola affinché il suo caratteristico odore non si propaghi nel frigorifero ma, prima di avvolgerlo, priviamolo della crosta. Contiene fermenti lattici che hanno un'influenza positiva sulla flora batterica dell'intestino e che lo rendono molto digeribile.

Primi/Verde

RAVIOLONI ROSSI

con ricotta e spinaci

di Alessandra Spisni
Insegna l'arte di tirar la sfoglia presso "La vecchia scuola bolognese".

"La sfoglia colorata, oltre a rendere carino il piatto, è più morbida e gustosa. Per condirlo, basta un po' di burro al rosmarino"

45 minuti

media

Spesa a persona **1,80** euro

Ingredienti per 4 persone

Per la sfoglia rossa

- 350 g di **farina da sfoglia**
- 3 **uova**
- Un cucchiaio di **doppio concentrato di pomodoro**

Per il ripieno

- 500 g di **spinaci** già lessati
- 200 g di **ricotta vaccina**
- 60 g di **grana** grattugiato
- Un **uovo**
- **Sale** q.b.
- **Noce moscata** q.b.

Per condire

- 80 g di **burro**
- Un cucchiaino di **aghi di rosmarino** tritati

Cosa ci serve

Due ciotole, spianatoia, mattarello, rotella tagliapasta, pentola, padella

***705** calorie per porzione*

Un bel tocco di colore

Impastiamo la **farina** con le **uova** e il **concentrato di pomodoro**. Ottenuto un panetto omogeneo, tiriamo la sfoglia con il mattarello e lasciamola asciugare per qualche tempo sulla spianatoia.

Ecco il ripieno

In una ciotola, mescoliamo gli **spinaci** già lessati e ben strizzati con la **ricotta**, l'**uovo** e il **formaggio** grattugiato. Regoliamo di **sale** e insaporiamo con una generosa grattugiata di **noce moscata**.

Una dose consistente

Mescoliamo bene il composto del nostro ripieno e sistemiamolo a mucchietti ben distanziati su una parte della sfoglia (attenzione agli spazi, perché dobbiamo ottenere dei ravioli di grandi dimensioni).

Tondi tondi

Chiudiamo con l'altra parte della sfoglia e, premendo bene con le mani intorno al ripieno, eliminiamo tutta l'aria all'interno. Ricaviamo dei ravioloni tondi con la rotella tagliapasta e poi sigilliamo i bordi con la forchetta.

Cotti e conditi

Scaldiamo il **burro** in una padella fino a farlo diventare di color nocciola chiaro. Uniamo gli **aghi di rosmarino** tritati. Cuociamo i ravioloni in acqua salata per pochi minuti, scoliamoli e condiamoli con il burro aromatico.

Nella borsa della spesa

di Augusto Tocci

LA RICOTTA VACCINA

Erroneamente classificata come formaggio, altro non è che un derivato del latte che si ottiene attraverso la ri-cottura del siero che si origina nel processo di caseificazione. Fra le tante varietà, quella derivante dal latte di vacca ha caratteristiche molto diverse da quella di pecora, sicuramente più grassa, ma molto gustosa. Oltre a consumarla in purezza, è magnifica all'interno delle preparazioni gastronomiche, per esempio come ripieno dei ravioli, amalgamata a bietole o spinaci. Quando si acquista dal banco del supermercato, bisogna fare molta attenzione alla sua freschezza, perché è un prodotto facilmente deperibile. Deve risultare sempre candida (lievi striature più scure denotano sempre un principio di invecchiamento). La ricotta va tenuta in frigorifero, preferibilmente dentro contenitori chiusi, dentro i quali si mantiene per alcuni giorni. È ritenuta un alimento magro, infatti può arrivare a contenere anche solo l'otto per cento di grassi.

La variante...

RAVIOLI ROSSI E SALSA ALLE MELE

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta: 450 g di **farina** • 4 **uova** • Un cucchiaio di doppio **concentrato di pomodoro** *Per il ripieno:* 200 g di **ricotta** • 200 g di **gorgonzola** dolce • 100 g di **mascarpone** • **Sale** e **pepe** q.b. *Per condire:* 500 g di **mele golden** sode • Uno **scalogno** • Uno spicchio d'**aglio** • **Olio extravergine** q.b. • 50 g di **burro** • 200 g di **latte** intero • **Basilico** secco, **sale** e **pepe** q.b.

1 Prepariamo **l'impasto** come indicato nella precedente ricetta e lasciamolo riposare. Mescoliamo gli **ingredienti del ripieno**.

2 Rosoliamo lo **scalogno** tritato e l'**aglio** con **burro** e **olio**. Aggiungiamo le **mele** affettate sottilmente, **sale** e **pepe**. Uniamo il **latte** e il **basilico** tritato e cuociamo per 10-15 minuti.

3 Tiriamo la sfoglia, farciamola e confezioniamo i ravioli quadrati. Lessiamoli in acqua **salata**. Scoliamoli quando salgono a galla, ripassiamoli con la salsa.

di Sergio Barzetti
Maestro in cucina ed esperto di intagli vegetali.

Primi/Verde

FUSILLI al pesto di sedano e spinaci novelli

"Da servire con fiocchi di caprino al limone, per un condimento super veloce, che si prepara mentre sta cuocendo la pasta"

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di **fusilli**
- 100 g di **spinaci novelli**
- 100 g di foglie di **sedano**
- 80 g di **mandorle** con la pelle
- 2 **limoni**
- 200 g di **caprino fresco**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- Una foglia di **alloro**
- **Sale** e **pepe bianco** q.b.

Cosa ci serve

Pentola, due ciotole, mixer a immersione

780 calorie per porzione

*facile

Spesa a persona **1,40** euro

20 minuti

Buttiamo la pasta

Cuociamo i **fusilli** in una pentola con acqua **salata** e profumata con una foglia di **alloro** per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo, prepariamo il pesto di sedano e spinaci per condire la pasta.

Via col mixer!

Nel bicchiere del mixer a immersione, mettiamo le **mandorle**, un po' d'**olio extravergine** e il succo di un **limone**. Frulliamo per qualche istante e poi aggiungiamo le foglie di **sedano** e gli **spinaci** novelli.

Verde brillante

Se necessario, al posto di aggiungere ulteriore olio, uniamo un mestolo d'acqua di cottura della pasta. Frulliamo ancora il tutto fino a ottenere un pesto bello verde e sufficientemente denso.

Delicata e profumata

In una ciotola, lavoriamo il **caprino** con un po' di scorza di limone grattugiata e il succo dell'altro limone, sale, **pepe bianco** e un filo d'olio extravergine. Mescoliamo fino ad avere una cremina densa.

Condiamo bene

Scoliamo i fusilli e mettiamoli in una ciotola. Condiamoli con il pesto di sedano e spinaci e un po' di crema di caprino al limone. Se necessario, aggiungiamo un po' d'acqua di cottura. Serviamo con il restante caprino in fiocchi. ■

Daniela Scrobogna

Il sommelier consiglia

In questo piatto ci sono tantissimi sapori diversi, che però la pasta mette d'accordo. Ho puntato quindi su un ***Weissburgunder Pinot Bianco***, un vino piuttosto morbido, fruttato, prodotto nel cuore dell'Alto Adige.

Fondazione Italiana Sommelier

I segreti di Sergio Barzetti

Sottovalutato, ma prezioso

- ✓Questo condimento, che **possiamo preparare per tutto l'inverno**, non ci farà rimpiangere il pesto di basilico estivo. Avremo piatti freschi e gustosissimi.
- ✓Il **sedano è spesso sottovalutato, invece è un alimento prezioso**. Lo usiamo per il brodo o per il pinzimonio, ma le foglie finiamo per buttarle via. L'idea di usarle per il pesto, quindi, è davvero preziosa.
- ✓Possiamo preparare questo pesto in quantità maggiori e **conservarlo in congelatore**.
- ✓Non esageriamo con le dosi di olio extravergine nel pesto. Piuttosto preferiamo il succo di limone o l'acqua di cottura della pasta: **sarà più leggero**.
- ✓Oltre che per condire la pasta, possiamo usare il pesto di sedano e spinaci per **bruschette e crostini**.
- ✓La cosa bella di questo piatto, è che possiamo prepararlo anche quando abbiamo poco tempo a disposizione: **si fa tutto mentre cuoce la pasta**.
- ✓Possiamo sostituire il caprino con **qualsiasi altro formaggio fresco**, di capra o vaccino.
- ✓Vogliamo modificare la ricetta? Al posto del caprino, usiamo il **gorgonzola**. Però, quando prepariamo il pesto, utilizziamo le noci.

"Questa pasta è davvero buonissima, in una cena con gli amici farà un figurone. Guardando Sergio, però, mi è venuta un'idea: io nella crema di caprino, al posto del limone, metterei un po' di zenzero grattugiato"

Antonella

Secondi/ Carne

FILETTO DI MANZO
impanato con salsa d'oro

di Hiro Shoda
La sua abilità è quella di selezionare gli ingredienti migliori e di accostarli nel piatto in modo originale.

"È pronto in appena un quarto d'ora, quindi è perfetto da preparare per cena, durante la settimana, quando di solito si va un po' di fretta"

Spesa a persona **5** euro

*facile

15 minuti

Ingredienti per 2 persone

Per il filetto
- ☐ 300 g di **filetto di manzo**
- ☐ 30 g di **farina**
- ☐ Un **uovo**
- ☐ 100 g **pangrattato**
- ☐ Uno spicchio d'**aglio**
- ☐ Un rametto di **rosmarino**
- ☐ Un rametto di **salvia**
- ☐ **Olio extravergine** q.b.
- ☐ **Fiocchi di sale di Maldon** q.b.
- ☐ 50 g di **burro**

Per la salsa
- ☐ 30 g di **tuorlo**
- ☐ 3 g di **aceto di vino bianco**
- ☐ Un goccio di **sambuca**
- ☐ 30 g di **acqua naturale**
- ☐ 100 g di **olio di vinaccioli**
- ☐ 30 g di **olio extravergine** q.b.
- ☐ Un g di **liquirizia in polvere**
- ☐ 0,30 g di **pistilli di zafferano**
- ☐ 5 g di **senape**

Cosa ci serve

Tre recipienti, padella, mixer

705 *calorie per porzione*

Doppia impanatura

Dividiamo il **filetto** in due medaglioni spessi. **Pepiamoli** e **infariniamoli** leggermente, scuotendoli per eliminare l'eccesso. Immergiamoli nell'**uovo** sbattuto, passiamoli nel pangrattato e ripetiamo una seconda volta gli ultimi due passaggi.

Cinque minuti per parte

Scaldiamo in padella un velo d'**olio** profumato con l'**aglio**, il **rosmarino** e la **salvia**. Adagiamo i medaglioni e doriamoli da entrambe le parti, in totale per dieci minuti. Due minuti prima del termine della cottura, uniamo il **burro**.

Come una maionese

Poniamo nel bicchiere del mixer il **tuorlo**, l'**aceto**, l'**acqua** con i pistilli di **zafferano**, la **senape**, la **sambuca** e la **liquirizia**. Frulliamo il composto versando a filo i due **oli**, finché prenderà la consistenza della panna fresca.

Rosa dentro

Una volta dorati e croccanti, trasferiamo i medaglioni di carne su un piatto con la carta da cucina, in modo che assorba l'unto in eccesso. **Saliamoli** e serviamoli scaloppati, accompagnati con la salsa d'oro in una ciotolina a parte.

I segreti di Hiro Shoda

Piccoli accorgimenti

- ✓ La buona riuscita di questa ricetta dipende dal corretto contrasto di consistenze: **la panatura deve essere molto croccante e la carne molto morbida.** Per questo motivo bisogna passare i medaglioni due volte nella farina, nell'uovo e nel pangrattato. Ma prim'ancora, è fondamentale evitare la salatura a crudo, altrimenti in cottura la carne tenderà a disperdere liquidi, indurendosi e di conseguenza inzuppando la crosticina esterna.
- ✓ **Il filetto di manzo è un taglio di carne molto magro**, quindi tocca insaporirlo bene. Allora abbondiamo pure con il burro.
- ✓ Nella salsa d'oro aggiungiamo un "nonnulla" di **sambuca** per conferire freschezza al palato e un pizzico di **liquirizia** in polvere per favorire la digestione, dato che i medaglioni sono impanati e fritti e potrebbero risultare pesantucci.
- ✓ Il filetto è cotto perfettamente quando **l'interno rimane rosa** e **succoso**, con una temperatura al cuore di 45 gradi. Un semplicissimo trucco per misurarla senza termometro consiste nell'inserire uno stecco di legno nel fianco del filetto, fino a raggiungere il centro del pezzo di carne, estraiamolo dopo dieci secondi e poggiamolo appena sotto il labbro inferiore: se scotta un po', la cottura è al punto giusto.

Nella borsa della spesa

L'OLIO DI VINACCIOLI

Viene estratto dai semi ricavati dagli acini dell'uva, precedentemente essiccati. Questi ne contengono mediamente il 15 per cento, motivo per cui il costo di quest'olio apprezzato sia in campo cosmetico che alimentare è abbastanza elevato. È adatto alla cottura dei cibi, poiché ha un punto di fumo che può raggiungere i 230 gradi. Sul fronte nutrizionale, è ricco di acido linoleico (della famiglia degli Omega 6), che aiuta a ridurre il colesterolo cattivo, e polifenoli, sostanze antiossidanti. Detto ciò, attenzione a non eccedere con le dosi, non tanto perché è leggermente più calorico dell'olio d'oliva, ma soprattutto perché gli omega-6 in

esso presente, se non correttamente bilanciati con l'assunzione di omega-3, potrebbero alterare sfavorevolmente il sistema cardiovascolare, la coagulazione del sangue, la funzione renale e la risposta immunitaria.

Daniela Scrobogna

Il sommelier consiglia

Il ***sangiovese*** è fra i più importanti vitigni del mondo, scegliamone uno proveniente dalla zona del chianti classico, precisamente dalla Conca d'Oro di Panzano: possiede acidità e struttura ideali per sposare alla perfezione sia la carne che la salsa.

di Ricardo Takamitsu
A Roma, gestisce il "Sambamaki", un progetto nato per offrire qualcosa di diverso dal solito sushi.

Secondi / Carne

POLLO allo zenzero con salsa al passion fruit

"Bocconcini marinati nella birra e poi fritti in padella, da servire con una maionese ispirata a una salsa siciliana"

25 minuti più **60 minuti** per la marinatura

Spesa a persona 1,40 euro

*facile

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di **sovracosce di pollo**
- 300 g di **fecola di patate**
- Un L di **olio di semi di girasole**

Per la marinatura

- Una bottiglia di **birra chiara**
- 5 g di **radice fresca di zenzero**
- Un cucchiaio di **miele**
- 10 ml di **salsa chili**
- 15 g di **erba cipollina** fresca

Per la salsa

- 70 g di **maionese**
- ½ **passion fruit**
- Un cucchiaio di **spremuta di arancia** fresca

Per servire e decorare

- Un **cetriolo**
- **Salsa chili** q.b.

Cosa ci serve

Tagliere, tre ciotole, padella, carta da cucina

1060 calorie per porzione

Carne a pezzetti

Tagliamo le **sovracosce di pollo** a pezzetti e mettiamoli in una ciotola. Versiamo la **birra**, in quantità sufficiente a coprire il pollo. Mescoliamo e aggiungiamo lo **zenzero** grattugiato e la **salsa chili**.

A marinare!

Amalgamiamo e uniamo il **miele** e l'**erba cipollina** fresca tritata molto finemente. Mescoliamo bene il tutto e lasciamo marinare il pollo coperto da questi ingredienti per almeno un'ora.

Gustosa frittura

Trascorso il tempo, scoliamo leggermente i pezzetti di pollo dalla marinata e passiamoli nella **fecola di patate**. Friggiamoli in **olio di semi** bollente per due minuti circa, o comunque fino a quando saranno dorati.

La salsina agrumata

Scoliamo il pollo allo zenzero su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso. Per la salsa, mettiamo la **maionese** in una ciotolina. Uniamo la **spremuta di arancia** e la polpa del **frutto della passione** e mescoliamo bene.

Un tocco di verde

Tagliamo a fettine sottili il **cetriolo** e disponiamole, a piacere, sul piatto da portata per creare delle decorazioni. Mettiamo nel piatto anche il pollo allo zenzero e serviamolo con la salsa di maionese e un po' di **salsa chili**. ■

Nella borsa della spesa

LO ZENZERO

È una radice dalle molteplici proprietà terapeutiche. Ha un sapore leggermente piccante e si utilizza in cucina, come spezia, nei piatti a base di carne, pesce e verdure. È molto utilizzato anche per preparare torte e biscotti. Facilmente deperibile, è consigliabile conservarlo al riparo dalla luce, sotterrandolo con la buccia in un barattolo pieno di sabbia o riponendolo nel cassetto in basso del frigorifero.

I segreti di Ricardo Takamitsu

Così è perfetto!

- ✓ Per questa ricetta, preferiamo le **sovracosce di pollo**. La carne è molto più morbida del petto e si presta bene per questo piatto.
- ✓ Non tagliamo il pollo **né troppo grande né troppo piccolo**. Nel primo caso servirebbe una lunga cottura, nel secondo rischiamo di farlo asciugare troppo.
- ✓ Per la **marinatura** è sufficiente un'ora. Ma, se abbiamo più tempo a disposizione, il pollo sarà ancora più saporito.
- ✓ Usiamo la **fecola di patate** per avere una "panatura" molto leggera.
- ✓ La salsa che accompagna il piatto è ispirata a una maionese all'arancia siciliana, impreziosita dal frutto della passione. È semplicissima, ma delicata e profumatissima.

"Questo piatto è davvero squisito. Il pollo ha un sapore speciale e la salsa usata per servirlo un profumo delizioso. Vi consiglio di prepararlo a casa"

Antonella

Emanuela Scatena

✱ Il sommelier consiglia

La salsa che accompagna il piatto ha origini siciliane, quindi ho attinto da questo territorio per la scelta del vino. Consiglio un bianco della provincia di Trapani, prodotto con uve autoctone, **Grillo**, **Catarratto** e **Zibibbo**. Il Grillo dà struttura, il Catarratto acidità e lo Zibibbo conferisce un ampio corredo aromatico.

ABBONATI SUBITO:

TI ABBIAMO RISERVATO IL 30% DI SCONTO E UN FANTASTICO REGALO!

Ritaglia e spedisci il coupon in busta chiusa a: EDIZIONI MASTER S.p.A. Viale Andrea Doria, 17 - 20124 Milano oppure invialo via fax al n. 199.50.00.05 o vai sul sito http://abbonamenti.edmaster.it

Sì, desidero abbonarmi a:
La Prova del Cuoco Magazine

☐ 24 numeri **€ 31,99** anziché 45,60 (-30%) + shopper in regalo

☐ 12 numeri **€ 16,99** anziché 22,80 (-25%)

Informativa ex art. 13 d.lgs. 196/2003 "codice in materia di protezione dei dati personali": Edizioni Master Spa con sede in Rende, c.da Lecco n. 64 - Z. Ind. - , in qualità di "Titolare" del trattamento, è tenuta a fornirLe alcune informazioni su l'utilizzo dei Suoi dati personali. I dati personali raccolti da Edizioni Master, nel presente coupon, sono conferiti direttamente dall'interessato e sono trattati, indispensabilmente, al solo fine di dare esecuzione alla Sua richiesta di abbonamento; per tale finalità non è richiesto il consenso, ex art.24 comma 1 lett. b. I trattamenti saranno effettuati mediante strumenti manuali, informatici e telematici, con logiche correlate al rapporto in essere ed agli obblighi previsti dalle leggi vigenti. L'interessato potrà esercitare, presso la Edizioni Master Spa, i diritti di cui all'art. 7 del D.Lgs. 196/2003: modifica, cancellazione, correzione, etc. I dati raccolti, potranno essere comunicati, per la stessa finalità, ai Responsabili ed agli Incaricati designati da Edizioni Master, ovvero a società collegate e controllate, facenti parte del medesimo gruppo editoriale; potranno altresì essere trattati per finalità promo-pubblicitaria, commerciale, per l'invio di altre offerte, per indagini di mercato con il suo consenso esplicito.

COMPILARE CON I PROPRI DATI ANAGRAFICI:

Nome ____
Cognome ____
Via ____
n° ____ CAP ____ Provincia ____
Città ____
n. cellulare ____
n. telefono ____
e-mail ____

REGALO L'ABBONAMENTO A (compilare solo in caso di abbonamento regalo)

Nome ____
Cognome ____
Via ____
n° ____ CAP ____ Provincia ____
Città ____
n. cellulare ____
n. telefono ____
e-mail ____

sesso: ____ data di nascita: ____

stato civile: ☐ Celibe/Nubile ☐ Coniugato ☐ Vedovo/a ☐ Divorziato/a ☐ Convivente

titolo di studio: ☐ Lic. Scuola Elementare ☐ Lic. Scuola Media Inferiore ☐ Diploma ☐ Laurea

professione: ____

Scelgo di effettuare il pagamento attraverso:

☐ **Bonifico bancario** intestato a EDIZIONI MASTER S.p.A. c/o BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI CARUGATE E INZAGO S.C. IBAN: IT47R0845333200000000066000 (inviando copia della distinta via fax oppure via posta)

☐ **Contrassegno**: pagherò al corriere alla consegna

☐ **Versamento su conto corrente postale** n.16821878 intestato a Edizioni Master S.p.A.

☐ Carta di Credito: vai su **http://shop.edmaster.it** per completare la transazione

Dichiaro di essere maggiorenne e autorizzo il trattamento dei miei dati personali per le finalità indicate nell'Informativa ☐ SI ☐ NO

Barrare la seguente casella per ricevere anche un abbonamento personale ☐

La Prova del Cuoco Magazine n. 109- offerta valida fino al 30.11.2016

Firma ____

L'abbonamento verrà attivato sul primo numero utile, successivo alla data di ricevimento della richiesta.

Secondi/ Carne

INVOLTINI di vitellone con pere e bieta

di Marco Parizzi
Chef del ristorante "Parizzi", a Parma, stella Michelin dal 1980.

"Alla dolcezza del ripieno fa da contrasto la sapidità del formaggio filante. Da servire con una salsina al vino rosso"

Spesa a persona **4,50** euro

20 minuti

facile

Ingredienti per 2 persone

- 300 g di **fettine di lombata di vitellone**
- 200 g di **pere abate** a listarelle
- 200 g di **bieta**
- Un bicchiere di **vino rosso**
- **Farina** q.b.
- 100 g di **grana** a scaglie
- **Sale** q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- Una noce di **burro**

Cosa ci serve

Tagliere, batticarne, stuzzicadenti, due padelle, teglia, pentola

910 calorie per porzione

1

Rotolini farciti

Battiamo le **fettine di carne**. Farciamole con foglie di **bieta** a crudo e le **pere**. Saliamo e arrotoliamo per formare gli involtini, che chiuderemo con gli stuzzicadenti. **Infariniamoli** e scottiamoli in padella con il **burro** per qualche minuto. Trasferiamoli in una teglia e terminiamo la cottura in forno. Versiamo il **vino** nella padella col burro e facciamolo ridurre per avere una salsa.

2

Coperti dal grana

Tagliamo le coste della bieta a tocchetti e sbollentiamoli in acqua **salata**. Poi rosoliamoli in una padella con **olio**. Rimettiamo gli involtini nella padella col vino, adagiamo le scaglie di **grana** e copriamo con il coperchio per farlo sciogliere. Serviamoli con il sughetto rosso e le coste di bieta.

Secondi/ Carne

BISTECCA "BICE"
con tartufo e patate novelle

di Luisanna Messeri
Maestra di cucina, dirige a Roma "Il club delle cuoche".

"Un taglio di carne nobile, insaporito con ingredienti nobili. Non è proprio una ricetta economica, ma per un'occasione speciale..."

30 minuti

Ingredienti per 2 persone

- 2 fettine di **filetto di manzo**
- Un ramo di **rosmarino**
- Un **pan brioche** affettato
- Un **tartufo scorzone nero**
- Un biccherino di **marsala**
- **Sale** e **pepe nero** q.b.
- **Patatine tonde prelessate** q.b.
- 80 g di **burro**
- Uno spicchio d'**aglio**

Cosa ci serve

Recipiente, pellicola alimentare, padella, piastra, spago da cucina

595 calorie per porzione

Spesa a persona **9** euro

*facile

1

Il tronchetto saporito

In un recipiente, lavoriamo 50 grammi di **burro** con metà **tartufo** tritato col coltello. Trasferiamolo su un foglio di pellicola e modelliamolo per dargli la forma di un cilindro. Poi mettiamolo in freezer a rassodare.

2

Goloso e biscottato

Fondiamo una noce di burro sulla piastra calda e tostiamo da entrambi i lati le fette di **pan brioche**. Una volta segnate, mettiamole da parte, in caldo. Le serviremo spalmate di burro tartufato con la carne.

3

Così non si deformano

Leghiamo non troppo stretta ogni **bistecca**, avvolgendo un giro di spago intorno al perimetro e fermandolo con un nodino. Poi infiliamo tra la carne e la cordicella, tutt'intorno, una decina di ciuffetti di **rosmarino** per fetta.

4

La cottura dipende dai gusti

Fondiamo un'altra noce di burro in padella e rosoliamo le fette di carne da ambo le parti (andrebbero servite al sangue). Poco prima del termine della cottura, insaporiamole con un pizzico di **sale** e un soffio di **pepe**.

5

Ed è subito cena

Togliamo la carne e deglassiamo il fondo di cottura con il **marsala**. Serviamo i filetti con ostie di burro profumato e lamelle di tartufo, nappati col fondo glassato e contornati con le **patate** ripassate con l'**aglio** nel burro. ■

Non tutti sanno che...

Un piatto signorile

Questa ricetta è tratta da un libro di cucina pubblicato negli anni Cinquanta dalla contessa Bice Visconti, moglie del conte Francesco Savorgnan di Brazzà e Cergneu, il nipote dell'esploratore che fondò la città di Brazzaville, in Congo. La nobildonna non badava al centesimo nel fare la spesa e per l'epoca la ricetta era costosa. Oggi filetto e tartufo si possono acquistare a cifre ragionevoli. "La Bice", appassionata anche di pittura, sapeva bene che in cucina l'occhio vuole la sua parte, dunque ecco perché circondava le bistecche con un'elegante (profumata e saporita) corona di rosmarino.

I segreti di Luisanna Messeri

C'è chi la vuole cotta, chi la vuole cruda...

Prima dell'invenzione dei termometri, i cuochi escogitarono tanti espedienti, ancora in uso, per stabilire approssimativamente il grado di cottura della carne arrostita. Qualcuno vi infilza una lama o uno stecchino, altri ne scrutano il colore... e c'è chi la palpa. Se uniamo dolcemente l'indice e il pollice di una mano (come per dire "ok") e tastiamo con l'altra mano il muscoletto cicciotto alla base del pollice (l'abduttore), noteremo che sarà molto più morbido che unendo il mignolo e il pollice. Accoppiando quest'ultimo con il medio e l'anulare, otterremo i gradi intermedi. Per stabilire se la carne è al sangue, mediamente cotta o ben cotta, basterà tastarla e paragonarne la consistenza a quella del muscoletto della mano: si sa, la bistecca si indurisce man mano che cuoce.

Luciano Mallozzi

* Il sommelier consiglia

La carne bovina ci porta in Maremma. E allora **Morellino di Scansano riserva**, un clone del brunello di Montalcino: molta buccia, molti polifenoli, grande carica tannica, bel livello alcolico. Con l'invecchiamento acquista anche note tartufate, che richiamano la ricetta, mentre il tannino asciuga la salivazione provocata dalla succulenza del filetto al sangue.

Secondi/ Carne

ARROSTO di maiale con canederli di patate

di Andrea Ribaldone
È consulente delle cucine di Eataly a Tokyo.

"Nei paesi nordici lo chiamano 'schweinebraten' e si prepara anche in Alto Adige. Lo serviamo con dei 'pop corn' di cotenna"

150 minuti
più **8 ore** per la cotenna

media

Spesa a persona **3,30** euro

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di **lonza di maiale**
- 250 ml di **sidro di mele**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- 200 g di **cotenna di maiale**
- ½ L di **olio di semi**

Per i canederli

- ½ L di **latte**
- ½ kg di **patate vecchie**
- 200 g di **farina**
- 100 g di **semolino**
- Un **tuorlo**
- **Cubetti di pane raffermo** q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Prezzemolo** tritato q.b.
- **Sale** q.b.

Per servire

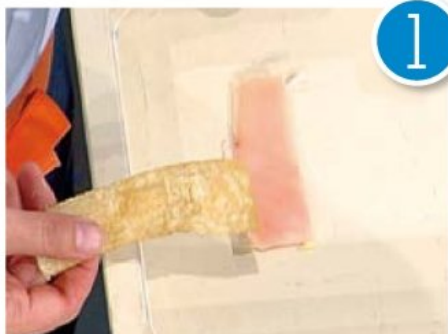
- ½ **cavolo cappuccio viola**
- **Olio extravergine** di oliva q.b.
- **Sale** q.b.

Per la salsa di mele

- 2 **mele**
- **Sidro di mele** q.b.

Cosa ci serve

Teglia, tegame capiente, grattugia a fori grossi, due ciotole, due pentole, frusta a mano, carta da cucina, pentolino

1050 *calorie per porzione*

"Biscotti" di cotenna

Tagliamo la **cotenna di maiale** a listarelle e disponiamole su una teglia. Cuociamole in forno, a 60-70 gradi, per una notte intera. Il giorno seguente, mettiamo la **lonza di maiale** in un tegame capiente con un filo d'**olio** sul fondo.

Cuociamo la lonza

Rosoliamolo per qualche istante su tutti i lati, a fiamma bassa. Versiamo il **sidro di mele**, copriamo con il coperchio e cuociamo la carne per un'ora, un'ora e mezza circa. Dovrà rimanere morbida, con venature rosa all'interno.

In cottura col latte

Grattugiamo grossolanamente le **patate** e lasciamole in una ciotola con acqua, in modo da far disperdere l'amido. Scaldiamo il **latte** in un tegame e uniamo le patate grattugiate, dopo averle asciugate bene.

Giallo e compatto

Mescoliamo con la frusta e aggiungiamo il **semolino**, facendolo cadere a pioggia. Incorporiamo la **farina** e aggiungiamo il **tuorlo**. Mescoliamo ancora, copriamo con il coperchio e cuociamo per 15-20 minuti. Lasciamo raffreddare.

Ecco i canederli

Mettiamo una parte di impasto sul palmo della mano. Farciamo con **cubetti di pane raffermo** saltati in padella con **olio** e chiudiamo per formare un grande gnocco. Proseguiamo così con il restante impasto.

Di nuovo in pentola

Cuociamo tutti i canederli ottenuti in acqua **salata** per 20 minuti: otterremo degli gnocchi lucidi, ben cotti, saporiti e leggermente croccanti all'interno per la presenza del pane. Scoliamoli e teniamoli da parte.

"Pop corn" fritti

Rompiamo la cotenna cotta in forno a pezzettini irregolari, i "pop corn", e friggiamoli in un tegame con **olio di semi** già caldo, ma non bollente. Non appena si gonfiano leggermente, scoliamoli su carta da cucina.

La salsina alle mele

Cuociamo le **mele** a cubetti in un pentolino con un goccio di **sidro** fino a ottenere una crema densa. Tagliamo l'arrosto a fette e sistemiamole sul piatto, bagnandole con un po' di sughetto di cottura.

Con l'insalatina viola

Serviamo la carne con i canederli di patate, decorati con il **prezzemolo** tritato. Accompagniamo il piatto con un'insalatina di **cavolo cappuccio** condito semplicemente con **olio** e **sale** e completiamo con i pezzetti di cotenna fritta e la salsina alle mele. ■

Secondi / Pesce

CALAMARI arrosto con funghi pioppini

di Gianfranco Pascucci
"Il Porticciolo" è il suo ristorante specializzato in pesce.

"Armonia tra mare e terra in questo secondo di pesce, delicato e profumato, accompagnato da uno speciale salmoriglio"

Ingredienti per 6 persone

- 4 **calamari**
- 200 g di **funghi pioppini**
- **Alloro, mirto** e **rosmarino** q.b.
- **Sale** q.b.
- **Olio extravergine** di oliva q.b.

Per il salmoriglio

- 150 g di **olio extravergine** di oliva
- ½ spicchio d'**aglio**
- 30 g di **salsa di soia**
- 22,5 g di **aceto bianco**
- 10 g di **succo di limone**
- Un rametto di **rosmarino**

Cosa ci serve

Pentolino, colino, due ciotole, frusta a mano, pentola, padella, carta da cucina

420 *calorie per porzione*

Spesa a persona **4** euro

35 *minuti*

facile

Prima il salmoriglio

In un pentolino, mettiamo l'**olio extravergine** e lo spicchio d'**aglio** vestito. Versiamo la **salsa di soia** e l'**aceto bianco** e uniamo un rametto di **rosmarino**. Lasciamo in infusione sul fuoco, a fiamma molto bassa, per 20 minuti circa.

Col succo di limone

Filtriamo il liquido ottenuto con un colino e raccogliamolo in una ciotola. Uniamo il **succo di limone** e, utilizzando una frusta a mano, mescoliamo per montare leggermente il composto. Teniamo da parte.

Lo shock termico

Puliamo bene i **calamari** e tuffiamoli in una pentola con acqua bollente e **salata** per appena dieci secondi. Scoliamoli e mettiamoli in una ciotola con acqua salata e cubetti di ghiaccio per altri dieci secondi.

Sottili come petali

Asciughiamo bene i calamari con carta da cucina e tagliamoli a fettine molto sottili, con dei tagli longitudinali. In una padella antiaderente, scaldiamo un filo d'**olio** e uniamo **alloro**, **mirto** e **rosmarino** per aromatizzarlo.

Appena scottato

Quando l'olio è ben caldo, togliamo le erbe e mettiamo in padella le fettine di calamaro, raggruppate in modo da creare una sorta di mucchietto. Scottiamole da un lato, a fiamma molto alta, e poi giriamole.

Con i funghi

Mettiamo in padella anche i **funghi pioppini** e cuociamo per pochi minuti. Nel piatto da portata scelto, disponiamo le erbe aromatiche che avevamo precedentemente usato per profumare l'olio.

Mix di profumi

Sistemiamo nel piatto i calamari ormai scottati. Nella padella dove sono rimasti i funghi, invece, versiamo un po' di salmoriglio e rosoliamo per qualche istante. Poi mettiamo nel piatto anche i pioppini e serviamo.

I segreti di Gianfranco Pascucci

L'abbinamento perfetto

- ✓ **I pioppini** non sono "invadenti", sposano bene il pesce. E poi hanno tempi di cottura brevi, come i calamari.
- ✓ La salsa di soia esalta i sapori e ben si abbina a pesce e funghi.
- ✓ **Il calamaro del Mediterraneo** è eccezionale: morbido, dolce e fondente in bocca. Compriamolo.
- ✓ Utilizziamo la testa e gli **scarti dei calamari** per preparare un sugo.
- ✓ Con lo **shock termico** il calamaro diventa più spesso e consistente, così si arrostisce nella maniera giusta.
- ✓ **Tagliato finemente** il calamaro cuoce in un attimo. Per essere perfetto, deve rimanere morbido all'interno.

Paolo Lauciani

Il sommelier consiglia

Un vino adeguato a un piatto di una grande raffinatezza aromatica: il ***Minutolo*** è un vitigno pugliese semiaromatico con profumi molto delicati. Con i funghi, ricordiamo di scegliere un vino bianco con qualche anno, due o tre, altrimenti l'eccessiva acidità rende metallico il sapore di questi ingredienti di terra.

La cucina della salute

I piaceri della tavola con un occhio al benessere

di Marco Bianchi
Prepara piatti sani e gustosi e rielabora in modo creativo le ricette della tradizione.

Secondi/ Pesce

Salmone al forno
con cavolini di Bruxelles croccanti

"Un secondo gustoso, insaporito dai pomodori secchi e servito con una maionese leggera al profumo di aneto"

*facile

Spesa a persona **4,80** euro

Ingredienti per 4 persone

300 g di **cavolini di Bruxelles** • 700-800 g di **filetti di salmone** • 4 cucchiai di **olio extravergine** di oliva • Un ciuffo di **timo** fresco • 8-10 **pomodori secchi sott'olio** • Un pizzico di **sale**
Per la maionese: 200 ml di **latte di soia** non zuccherato • 130 ml di **olio di semi di mais** • 100 ml di **olio extravergine** di oliva • 2-3 cucchiai di **aceto di mele** • **Sale** e **pepe** q.b. • 2 ciuffetti di **aneto**

Cosa ci serve

Mixer a immersione, ciotola, padella, pirofila, carta forno

960 *calorie per porzione*

20 minuti

più **riposo**

Leggera e profumata

Mettiamo nel bicchiere del mixer il **latte di soia**, l'**olio extravergine**, l'**olio di semi**, l'**aceto di mele**, un pizzico di **sale**, uno di **pepe** e un po' di **aneto**. Frulliamo alla massima potenza.

Deve essere densa

Lavoriamo il composto fino a ottenere una salsa simile alla maionese. Trasferiamola in una ciotola e, per farla addensare, lasciamola riposare in frigorifero per almeno due ore.

Cottura super veloce!

Sbollentiamo i **cavolini di Bruxelles** in una padella con poca acqua per sei-sette minuti. A metà cottura, uniamo il **timo** e i **pomodori secchi sott'olio** tagliati a listarelle.

Quasi pronto da infornare

Disponiamo i **filetti di salmone** in una pirofila rivestita di carta forno. Uniamo i cavolini di Bruxelles e i pomodori secchi cotti in padella, un pizzico di **sale**, altro timo e l'**olio**. Inforniamo a 180 gradi per dieci minuti circa.

Dorato al punto giusto

Sforniamo il salmone ormai cotto e sistemiamolo nel piatto da portata insieme ai cavolini croccanti e ai pomodori secchi. Completiamo con ciuffetti di maionese all'aneto disposti qua e là nel piatto e serviamo. ■

I segreti di Marco Bianchi

Tutta salute!

- ✓Cavoletti, broccoli, cavolfiori, appartenenti alla famiglia delle brassicaceae, devono rimanere il più possibile croccanti. Sono consigliati, infatti, circa **sei-sette minuti al massimo di cottura**.
- ✓Per quanto riguarda i **cavoletti**, uno studio specifico ha dimostrato che 500 grammi a settimana di questo ingrediente riducono il rischio di recidiva di cancro al seno.
- ✓L'**aneto**, che abbiamo usato per profumare la maionese, permette di migliorare la digestione.

Nella borsa della spesa — ***di Augusto Tocci***

COSA C'È DA SAPERE

SALMONE Quando acquistiamo questo pesce, facciamo attenzione al colore non omogeneo e alla presenza di chiazze rosa o scure. In questi casi si tratta di prodotto congelato all'origine. Oltre che fresco, il salmone viene da sempre sottoposto ad affumicatura con l'impiego di legni aromatici. Purtroppo, in questo sistema si riscontrano sofisticazioni e spesso si ricorre all'impiego di sostanze chimiche. È buona regola, dunque, leggere le etichette delle confezioni. Quello affumicato, una volta aperto, va consumato al massimo in un paio di giorni. Stessa cosa se lo compriamo in tranci, che dovremo conservare in sacchetti e tenere in frigorifero. È ricco di proteine, vitamine e sali minerali, ma anche di grassi che, pur essendo Omega-tre utili per la nostra salute, non sono consigliabili a chi si sottopone a diete povere di grassi animali.

POMODORI SECCHI Sono comuni nelle zone dove il sole permette un'essiccazione veloce. La varietà che più si presta a questa trasformazione, per forma e consistenza, è il San Marzano. La tecnica di essiccazione tradizionale è semplicissima: basta tagliarli per lungo ed esporli al sole, posti su graticci, dopo averli salati. Una volta pronti, si possono consumare come tali o bollirli in aceto di vino, insaporirli e conservarli sott'olio. Se contenuti in barattoli di vetro, si deve fare molta attenzione che siano sempre coperti d'olio. Quelli sfusi devono rimanere in ambiente fresco e asciutto per evitare l'insorgenza di muffe. Questi ultimi, in genere, vengono impiegati dopo

opportuna reidratazione, che si ottiene mettendoli in acqua fredda, portata poi a bollore. I pomodori secchi sono ricchi di vitamina C e licopene, importanti antiossidanti che possono abbassare il colesterolo. Vanno consumati con moderazione in caso di acidità di stomaco e, essendo ricchi di sali minerali, evitati in caso di calcolosi renale.

Da nord a sud con ingredienti di qualità

Il nostro Gino Sorbillo prepara una pizza "in giallo", con farina di mais e provola affumicata. Da Modena, invece, ecco due panini fatti con prodotti che percorrono lo Stivale

di Gino Sorbillo
Nella sua pizzeria, a Napoli, porta avanti la tradizione di famiglia.

Spesa a persona **1,70** euro

✱ *facile*

*più **7 ore e 30 minuti** di lievitazione*

10 *minuti*

Pizza patate e provola

Ingredienti per 4 persone

180 g di **acqua** • 200 g di **farina 0** • 70 g **farina di mais bio** • 9 g di **sale fino** • 2 g di **lievito di birra fresco**
Per il condimento: **Patate cotte in forno** e tagliate a dadini q.b. • **Mais biologico** q.b. • **Provola fresca affumicata** q.b. • **Olio extravergine** di oliva q.b. • Foglie di **basilico** q.b.

Cosa ci serve

Spianatoia, ciotola, panno, carta forno, teglia rettangolare

***380** calorie per porzione*

1 In una ciotola, sciogliamo il **lievito** nell'**acqua**, aggiungiamo la **farina di mais** e formiamo una pastella. Uniamo il **sale** e poi la **farina 0**, versandola a pioggia. Lavoriamo gli ingredienti con cura, fino a ottenere un impasto liscio e ben amalgamato.

2 Copriamo l'impasto con un panno umido e, dopo circa sette ore e mezza, accendiamo il forno a 250 gradi. Spolverizziamo la spianatoia con la farina di mais e posizioniamoci l'impasto. Spianiamolo con le dita, lasciando i bordi più gonfi.

3 Sistemiamo la pizza in una teglia foderata con carta forno e distribuiamo in superficie le **patate**, la **provola** sfilacciata e il **mais**. Cuociamo per 13-15 minuti. Aggiungiamo un filo d'**olio** e qualche foglia di **basilico** e serviamo a fette.

Panino con salame piacentino, formaggio erborinato, salsa e semi di zucca

di Daniele Reponi
Prepara deliziosi bocconcini di alta gastronomia.

Ingredienti per un panino

2 fette di **pane di grano tenero e semi di lino** • 2 fette di **formaggio di capra erborinato** • 4 fette di **salame piacentino** • Un cucchiaio di **salsa di zucca gialla** • **Semi di zucca** q.b.

415 calorie per porzione

Sistemiamo sulla **fetta di pane** il **formaggio**, poi il **salame**, la **salsa** e i **semi di zucca**. Chiudiamo con l'altra fetta e serviamo.

Spesa a persona
3,90
euro

Panino con bresaola, olive taggiasche, mozzarella di bufala e semi di coriandolo

Ingredienti per un panino

2 fette di **pane casareccio** • 2 fette di **mozzarella di bufala** • 5 fette di **bresaola della Valtellina** • **Olive taggiasche** q.b. • **Semi di coriandolo** q.b. • **Scorza di limone** grattugiata q.b.

325 calorie per porzione

Adagiamo sopra una fetta di **pane** la **mozzarella** e, a seguire, la **bresaola**. Tagliamo a tocchetti le **olive** e aggiungiamole al panino. Aromatizziamo con **semi di coriandolo** macinati al momento e profumiamo con poca **scorza di limone**. Chiudiamo e gustiamo. ■

Ricettine... a prova di bimbi

di Anna Moroni
Ama i fornelli fin da piccola. È alla Prova del Cuoco dal 2003 e dirige una scuola di cucina che porta il suo nome.

* Dolci/ Monoporzione

Muffin da colazione con puntini golosi

"Buoni e leggeri, perché preparati senza il burro, possono essere impreziositi con gli ingredienti che più ci piacciono"

* facile

Spesa a porzione **1,10** euro

40 minuti

Ingredienti per 12 muffin

- ☐ 220 g di **zucchero semolato**
- ☐ 3 **uova**
- ☐ 130 g di **olio di mais**
- ☐ 80 g di **acqua**
- ☐ 50 g di **rum**
- ☐ 300 g di **farina 00**
- ☐ Una bustina di **lievito per dolci**
- ☐ 50 g di **mirtilli essiccati**
- ☐ 50 g di **gocce di cioccolato**
- ☐ 2 cucchiai di **zucchero di canna**
- ☐ Un pizzico di **sale**

Cosa ci serve

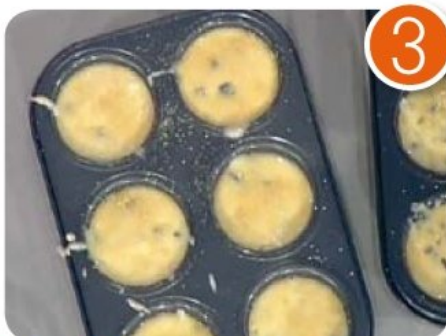
Fruste elettriche, frusta a mano, pirottini per muffin, teglia per muffin, due ciotole

490 *calorie per porzione (2 pz)*

Prima i liquidi...

In una ciotola, montiamo le **uova** con lo **zucchero**. Una volta ottenuto un composto spumoso, spegniamo e, con la frusta a mano, incorporiamo l'**olio di mais**, il **rum** e l'**acqua**.

Poi gli ingredienti secchi

Aggiungiamo la **farina** setacciata con il **lievito**, un pizzico di **sale** e amalgamiamo. Una volta ottenuto un impasto liscio e senza grumi, dividiamolo in due ciotole: nella prima aggiungiamo i **mirtilli**, nell'altra le **gocce di cioccolato**.

Crosticina saporita

Trasferiamo i due impasti nei pirottini per muffin, messi in una teglia apposita, riempiendoli a metà. Spolveriamoli con lo **zucchero di canna** e cuociamoli in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 25 minuti.

"Questi dolcetti sono molto facili, potete divertirvi a prepararli insieme ai vostri bambini"

Antonella

I segreti di Anna Moroni

Qualche dritta sull'impasto

✓ Nei dolci vi consiglio di usare l'olio di mais, che ha un sapore meno prepotente dell'olio di oliva. A meno che non ne usiate uno ligure, più delicato.

✓ Non preoccupatevi per la presenza del rum: in cottura l'alcol evaporerà. Eventualmente, potete sostituirlo con una pari quantità di acqua o, ad esempio, di succo di arancia.

Si fa così di Ambra Romani

FARCITURA AL MIELE E MUESLI

Possiamo servire i nostri deliziosi muffin anche per un'occasione speciale, decorandoli con una farcitura al miele.

Ingredienti

Per il frosting: 550 g di **formaggio spalmabile** • 2 cucchiai colmi di **miele millefiori** + q.b. per decorare • **Muesli** q.b.

In una ciotola, lavoriamo il **formaggio spalmabile**, poi aggiungiamo il **miele**. Amalgamiamo il composto. Con una spatola, trasferiamo il frosting in un sac à poche con la bocchetta a stella aperta e decoriamo i muffin. Sistemiamo sul frosting il **muesli** e gocce di **miele**.

di Sal De Riso
Artista della pasticceria, con le sue creazioni delizia turisti e concittadini di Minori, in Costiera Amalfitana.

Dolci/Al forno

TORTA di mele, uvetta e polenta

"Un dolce rustico, che non prevede lievito tra gli ingredienti. L'impasto vi stupirà per il sapore e la consistenza particolari"

Spesa a persona **0,90** euro

facile

100 minuti

Ingredienti per 8 persone

- 600 g di **acqua**
- 150 di **farina di mais**
- 150 g di **uova** intere
- 150 g di **zucchero** + un cucchiaio per le mele
- 150 g di **latte intero** fresco
- 75 g di **uvetta**
- 30 g di **rum**
- 4 **mele**
- 15 g di **burro**
- I semi di una bacca di **vaniglia**

Cosa ci serve

Tortiera da 24 cm di diametro, mixer a immersione, padella, ciotola

500 calorie per porzione

Prima la polenta

In una pentola, portiamo a ebollizione l'**acqua**, quindi versiamo a pioggia la **farina di mais** e cuociamo secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotta, lasciamo intiepidire la polenta. Ammolliamo per un'ora l'**uvetta** nel **rum** diluito con poca acqua.

Crema antica

Con un mixer a immersione, emulsioniamo la polenta tiepida assieme alle **uova**, prima miscelate tra loro. Sempre miscelando, aggiungiamo lo **zucchero** e, a seguire, il **latte** a temperatura ambiente. Cerchiamo di eliminare eventuali grumi.

Cuociamo la frutta

Sbucciamo le **mele** e tagliamole a cubetti. Mettiamole in padella con il **burro** e lasciamolo sciogliere, quindi uniamo un cucchiaio di zucchero e i semi della bacca di **vaniglia**. Facciamo caramellare, rigirando spesso.

Impasto ricco

Quando le mele saranno dorate, ben cotte ma ancora croccanti, togliamole dalla fiamma e lasciamole raffreddare. Scoliamo l'uvetta dal rum e uniamola all'impasto di polenta. Mescoliamo energicamente dal basso verso l'alto.

L'ultimo tocco

Uniamo le mele alla crema di polenta, poi trasferiamo il tutto nella tortiera imburrata e infarinata, pareggiando la superficie con la spatola di silicone. Cuociamo in forno preriscaldato a 160 gradi per 40 minuti, poi facciamo raffreddare. ■

L'AMOR POLENTA

L'utilizzo della farina di mais nella pasticceria può risultare inusuale, eppure è alla base di un dolce della tradizione lombarda, l'amor polenta. Ecco la ricetta.

Ingredienti per 3 persone

100 g di burro • **100 g di farina di mandorle** • **100 g di zucchero** • **100 g di farina di mais** • **100 g di farina 00** • **2 uova** • **½ bustina di lievito** • **Un limone** • **Cannella in polvere** q.b.

Frulliamo il **burro** morbido con lo **zucchero.** Continuando a frullare, aggiungiamo le **uova** e, in successione, la **farina di mandorle**, la **00** e la **farina di mais**. Uniamo il **lievito**, la scorza del **limone** grattugiata e la **cannella**. Versiamo il composto nello stampo e inforniamo a 180 gradi per 20 minuti.

Nella borsa della spesa **di Augusto Tocci**

FARINA DI MAIS

Le varietà di farina sono legate ai diversi cultivar della pianta da cui derivano e al tipo di molitura dei semi. Ne esistono di consistenza differente, da quella grossolana a quella quasi impalpabile, e di colorazione più o meno gialla e anche molto scura. Per la polenta comune, è più adatta la farina macinata fine. Anche se nel settentrione si adopera spesso quella grossolana, tipica delle valli del Trentino (Valsugana). Come tutte le farine di cereali, anche quella di mais è ottenuta da semi essiccati. Quindi è consigliabile conservarla in ambiente asciutto, per evitare che riassuma umidità. Se capita di acquistarla sfusa, meglio setacciarla per eliminare eventuali impurità.

di Roberto Valbuzzi
Figlio d'arte e volto noto della Tv, ama sperimentare ed è spesso impegnato in show cooking, anche accanto ai grandi nomi della cucina italiana.

Dolci/Al bicchiere

TIRAMISÙ alle pere, cacao nero e bianco

"Una rivisitazione di un classico della pasticceria, reso sfizioso dal tocco speziato dato dall'uso del cumino"

35 minuti

facile

Spesa a porzione 1,60 euro

Ingredienti per 4 persone

- ☐ 2 dischi di **pan di Spagna al cacao**
- ☐ Un bicchiere di **distillato o liquore alle pere**
- ☐ 2 tazze di **caffè**
- ☐ 2 **pere abate**
- ☐ 50 g di **cioccolato bianco**
- ☐ 300 g di **mascarpone**
- ☐ 2 **tuorli**
- ☐ 2 cucchiai di **zucchero**
- ☐ 10 g di **cacao amaro in polvere**
- ☐ **Cumino in polvere** q.b.
- ☐ 4 cucchiai di **zucchero di canna**
- ☐ **Menta** fresca q.b.
- ☐ Succo di **limone** q.b.

Cosa ci serve

Padella antiaderente, carta forno, teglia, pentola, pentolino, ciotola, fruste elettriche

590 calorie per porzione

La forma del gusto
Tagliamo le **pere** a cubetti. Mettiamoli in una ciotola con acqua e succo di **limone** per non farli annerire. Lasciamo caramellare lo **zucchero di canna** in una padella, poi aggiungiamo i cubetti di pera sgocciolati e amalgamiamo.

Tocco esotico
Quando le pere si saranno amalgamate alla perfezione con lo zucchero, aggiungiamo il **cumino in polvere**, quindi sfumiamo con il **liquore alle pere**. Lasciamo restringere, poi spegniamo e facciamo raffreddare.

Doppia scelta
Sciogliamo il **cioccolato bianco** a bagnomaria. Possiamo usare anche il microonde: impostiamolo a potenza media e rimestiamo il cioccolato ogni 30-40 secondi per farlo sciogliere in modo uniforme.

La crema tiramisù
In una ciotola, montiamo i **tuorli** con due cucchiai di **zucchero**. Quando saranno gonfi, incorporiamo il **mascarpone**, lavorando il tutto con le fruste elettriche. Trasferiamo la crema in un sac à poche e teniamo da parte.

Intermezzo croccante
Stendiamo il cioccolato fuso sopra una teglia con carta forno e, quando comincia a "tirare", ricaviamo quattro dischetti. Teniamo da parte. Ritagliamo dalle fette di **pan di Spagna** 12 dischetti.

Iniziamo a montare
Con un pennellino, inumidiamo i dischetti di pan di Spagna al cioccolato con il **caffè** freddo, poi passiamo a comporre i bicchieri. Sul fondo mettiamo il pan di Spagna. A seguire, aggiungiamo la crema al mascarpone e poi un dischetto di cioccolato.

Nota di freschezza
Continuiamo sistemando un altro dischetto di pan di Spagna, altra crema al mascarpone e chiudiamo con un altro dischetto. Sistemiamo la dadolata di pere, spolveriamo con poco **cacao** in polvere e decoriamo con una fogliolina di **menta**. ■

Non tutti sanno che...

Salubre e duratura
Per ottenere una crema pastorizzata che dura più a lungo, mentre montiamo gli albumi, versiamo a filo uno sciroppo di zucchero bollente. Si prepara mettendo in un pentolino due cucchiai di zucchero e due di acqua. Appena inizia a sobbollire, togliamolo dal fuoco, lasciamolo raffreddare un istante, poi versiamolo a filo negli albumi in lavorazione.

Facciamolo a casa
Possiamo preparare il pan di Spagna montando dieci uova con 300 grammi di zucchero. Poi incorporiamo delicatamente 200 grammi di farina setacciata con 100 grammi di fecola e cinque di cacao. Cuociamo in forno preriscaldato a 175 gradi per 40 minuti, non aprendo mai lo sportello.

di Ambra Romani
Chef, consulente e docente di cucina, organizza eventi e matrimoni. Specializzata in pasticceria, la sua cucina è mediterranea, ma con un leggero tocco esotico.

Dolci/Al forno

BROWNIES cheesecake ai lamponi

“Questo dessert di grande effetto è stato elaborato da una pasticceria londinese. Tre strati di bontà... per non farci mancare davvero nulla!”

Spesa a persona **1,95** euro

Ingredienti per 8 persone

Per i brownies
- ☐ 200 g di **cioccolato fondente**
- ☐ 200 g di **burro**
- ☐ 250 g di **zucchero a velo**
- ☐ 3 **uova**
- ☐ 110 g di **farina**

Per la cheesecake
- ☐ 400 g di **formaggio fresco cremoso**
- ☐ 150 g di **zucchero a velo**
- ☐ I semini di un baccello di **vaniglia**
- ☐ 2 **uova**

Per la copertura
- ☐ 300 ml di **panna**
- ☐ 100 g di **zucchero a velo**
- ☐ 250 g di **lamponi** frullati

Per decorare
- ☐ 250 g di **lamponi**

Cosa ci serve

Due pentolini, quattro ciotole, mixer a immersione, fruste elettriche, carta forno, teglia rettangolare

540 calorie per porzione

facile

60 minuti più **riposo**

Il burro a pomata
Sciogliamo a bagnomaria il **cioccolato fondente**. A parte, sciogliamo anche il **burro**, sempre a bagnomaria, mescolandolo di tanto in tanto: non dovrà fondersi completamente, ma solo ammorbidirsi.

Cominciamo con il primo strato
Trasferiamo il cioccolato fondente tiepido e il burro morbido nel boccale della planetaria. Aggiungiamo anche lo **zucchero a velo** e azioniamo la macchina per cominciare a lavorarli.

Prende consistenza
Rompiamo le **uova** in una ciotolina, quindi versiamole nella planetaria in movimento. Aumentiamo la velocità e, una volta amalgamate, spegniamo e aggiungiamo la **farina** setacciata. Riavviamo la macchina.

Deve rassodare
Ottenuto un impasto ben amalgamato, versiamolo nella teglia rivestita con un foglio di carta forno e livelliamolo utilizzando una spatola. Conserviamolo in frigo e passiamo alla preparazione dello strato di cheesecake.

Lo strato cheesecake
Con le fruste elettriche, lavoriamo il **formaggio**, lo **zucchero** e i semi di **vaniglia**. Aggiungiamo le **uova** e continuiamo a lavorare sino a ottenere un composto denso. Distribuiamolo sulla base di brownies e livelliamo.

Ennesimo riposo
Cuociamo nel forno preriscaldato a 170 gradi per 30-40 minuti. Il cheesecake dovrà risultare sodo al tatto, dorato ai bordi e chiaro al centro. Sforniamo, lasciamo raffreddare, copriamo e mettiamo in frigo per almeno due ore.

Il terzo strato
Montiamo la **panna** con lo **zucchero a velo**, poi incorporiamo delicatamente i **lamponi**. Togliamo la base dal frigo e distribuiamo sopra la panna. Conserviamo ancora in frigo per almeno 15 minuti, perché la panna rassodi.

Al freddo, per una maggiore precisione
Prima di tagliarlo, passiamo in freezer il dolce. Poi, con un coltello a lama liscia inumidito, tagliamolo a quadretti di cinque centimetri per lato. Decoriamo con i **lamponi** e serviamo. ■

Non tutti sanno che...

Evitiamo brutte soprese

Prima di aggiungere le uova nella planetaria, apriamole, una per volta, in una ciotolina. Questo serve per verificare che non abbiano un cattivo odore e che non presentino impurità.

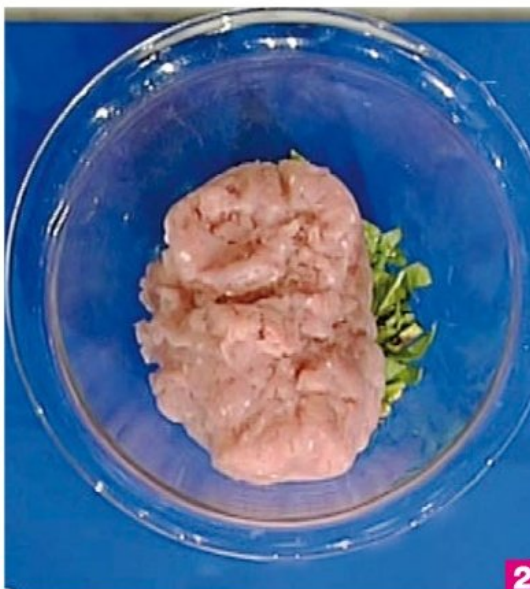
Antipasti / Carne

TRAMEZZINI di pollo e zucchine

“Farciti con carne profumata al basilico e scamorza filante, vanno impanati e poi fritti... Provateli, sono una vera delizia!”

facile

Spesa a persona 2,35 euro

20 minuti

Ingredienti per 4 persone

500 g di **pollo macinato** • 200 g di **scamorza affumicata** • 2 **zucchine già grigliate** • 4 fette quadrate di **pane bianco per tramezzino** • **Olio extravergine** di oliva q.b. • **Olio di semi** per friggere q.b. • Un mazzetto di **basilico** • **Sale** e **pepe** q.b.
Per la panatura: 3 **uova** • 300 g di **pangrattato** • 50 g di **riso soffiato**
Per servire: 150 g di **maionese** • 200 g di **yogurt greco** • **Insalata mista** q.b.

Cosa ci serve

Due ciotole, padella

385 calorie per porzione

1. Tagliamo al coltello le **zucchine** con il **basilico**. Condiamoli con **olio**, **sale** e **pepe**.

2. Impastiamo il **macinato di pollo** con le zucchine. Affettiamo la **scamorza**.

3. Prepariamo i tramezzini: copriamo una fetta di **pane** con uno strato di carne, adagiamo sopra la scamorza e chiudiamo con un'altra fetta di pane.

4. Tagliamo a triangolo i tramezzini e intingiamoli nelle **uova**, poi passiamoli nel **pangrattato** miscelato con il **riso soffiato**.

5. Friggiamoli in **olio di semi**. Serviamoli con un'**insalatina mista** e una salsa realizzata mescolando **yogurt** e **maionese**. ■

di Anna Gentile
Vive nel cuore della Murgia barese. Sul suo blog, www.annathenice.com, condivide pensieri e ricette.

Primi / Pesce

Tagliolini alla crema di finocchi con alici e pane croccante all'arancia

"Un piatto veloce, ma perfetto per un invito: elegante e profumato, saprà stupire i vostri ospiti"

facile

20 minuti

Ingredienti per 2 persone

- 4 **nidi di tagliolini all'uovo**
- I filetti di 8 **alici fresche**
- Un'**arancia**
- 200 g di **pangrattato**
- 10 **pistacchi** sgusciati e tritati
- **Barbe di finocchio** (anche finocchietto selvatico) q.b.
- **Crema di finocchi** lessi q.b.
- **Olio extravergine** di oliva
- **Sale** q.b.

Cosa ci serve

Padella, pentola

760 calorie per porzione

Spesa a persona **2,75** euro

Intingolo profumato

Grattugiamo parte della buccia dell'**arancia**, parte, invece, riduciamola in filetti con un riga limoni. Mettiamo il tutto in una padella con tre-quattro cucchiai di olio.

Cuociono velocemente

Scaldiamo leggermente l'**olio**, poi adagiamo in padella i **filetti delle alici**. Rigiriamoli e portiamoli a cottura, cercando di lasciarli morbidi. Poi togliamoli dalla padella e teniamoli da parte, in caldo.

La componente croccante

Nella stessa padella con l'olio all'arancia aggiungiamo il **pangrattato**, i **pistacchi** e le **barbe di finocchio** tritate. Lasciamo insaporire.

Condimento morbido

In un'altra padella scaldiamo la **crema di finocchi**. Lessiamo la **pasta** in acqua bollente e **salata**. Una volta al dente, trasferiamola nella padella con la crema di finocchi e mantechiamola con un goccio d'acqua di cottura.

Impiattiamo così

Disponiamo a specchio la crema di finocchi, adagiamo sopra la pasta e spolveriamo in superficie il pangrattato croccante profumato. Completiamo con i filetti di alici e le barbe di finocchio. ■

Non tutti sanno che...

È bene sapere che...

- ✓ La crema usata per il condimento si prepara lessando i finocchi e frullandoli con sale e olio extravergine.
- ✓ Se non abbiamo il finocchietto fresco, va bene anche quello essiccato.

Nella borsa della spesa

DAL MARE E DALLA TERRA

ALICI Dette anche acciughe, sono una specie molto presente nel Mare Mediterraneo. Si riconoscono dal corpo slanciato e caratterizzato dal tipico ventre arrotondato, la testa è prominente e dominata da grandi occhi. Il periodo di massima pescosità delle alici si ha da marzo a settembre. Prima di acquistarle, assicuriamoci che l'odore non sia sgradevole e che il corpo sia ben rigido e compatto.

FINOCCHIETTO SELVATICO È una pianta erbacea depurativa, tonica e antispasmodica per l'organismo. I primi getti, cioè i ciuffi, si raccolgono in primavera e si usano freschi. In estate e in autunno vengono raccolti i semi, che in cucina si abbinano benissimo con le carni grasse. I giovani getti e le foglie fresche, invece, possiamo usarli per aromatizzare legumi e piatti di pesce.

In pratica Le cose da fare in cucina per ottenere il miglior risultato

Pasta sfoglia sprint

"Questa è la ricetta che preparo sempre quando voglio confezionare rustici di vario genere. È veloce perché faccio un solo passaggio in frigo, ma il risultato è assicurato!"

di Alessandra Spisni
Insegna l'arte di tirar la sfoglia presso "La vecchia scuola bolognese".

Ingredienti

250 g di **burro** • 250 g di **farina** • Un cucchiaino da caffè scarso di **sale fino** • Un bicchiere scarso di **acqua fredda**

Cosa ci serve

Mattarello, spianatoia

1 Dividiamo la **farina** in due parti uguali. Una impastiamola con **acqua** e **sale**, ricaviamo una pagnotta, avvolgiamola nella pellicola trasparente e mettiamola in frigo. Consiglio di partire con questo impasto, così avrà il tempo di riposare. La seconda parte di farina, impastiamola con il **burro**.

2 Riprendiamo il primo impasto e tiriamolo con il mattarello, a uno spessore di circa due millimetri *(fig. a)*. Se lo abbiamo lavorato bene, sarà facile da tirare e riusciremo a ottenere una buona pasta sfoglia anche facendo pochi giri.

3 Lavoriamo il panetto a base di burro, schiacciandolo (dato che non è elastico a sufficienza) *(fig. b)*. Poi, adagiamolo sulla prima sfoglia, che dovrà contenerlo.

4 Ripieghiamo i lembi sulla sfoglia al burro, poi eseguiamo una piega a portafoglio: portiamo verso il centro un'estremità della sfoglia, poi sovrapponiamoci l'altra estremità (piegatura a tre). Appiattiamo con le mani e passiamoci sopra il mattarello.

5 Eseguiamo adesso una piegatura a quattro: portiamo verso il centro le estremità della sfoglia, senza sovrapporle e senza farle combaciare *(fig. c)*.

6 Ripieghiamo su se stessa la sfoglia: otterremo quattro strati. Appiattiamo leggermente con le mani, poi mettiamo in frigo per 15 minuti *(fig. d)*. Questo farà solidificare l'impasto al burro e ci aiuterà a ottenere gli strati tipici della pasta sfoglia. ■

a

b

c

d

CHEF E MAESTRE RISPONDONO...

Problemi con ingredienti, quantità, tempi di cottura e temperatura del forno? I nostri cuochi rispondono a tutti i quesiti, con preziosi consigli per realizzare al meglio le vostre ricette

La posta del cuoco

Problemi in cucina? Curiosità?

Scrivi una e-mail a **chefemaestre@laprovadelcuoco magazine.it**. Nell'oggetto indica il nome dello chef o della maestra di cucina a cui vuoi proporre la domanda. Le migliori saranno pubblicate sul magazine.

RICETTE D'AUTORE

Un grande classico

Carissimi cuochi. La pasta alla carbonara è un must della mia cucina. Non mi stanco mai di prepararla né tanto meno di gustarla. Vorrei proporla in famiglia in una versione rivisitata, magari con formati di pasta diversi o proprio con l'aggiunta di ingredienti insoliti per questa ricetta. Sono alla ricerca di un'idea: chi meglio dei grandi chef della Prova del Cuoco può darmi una mano?

Alessia, via mail

Risponde Natalia Cattelani

Ciao Alessia, deduco che in famiglia siete tutti buongustai! Io quando preparo piatti gustosi come questo ne approfitto per inserire un po' di verdure: gioco sempre utilizzando quelle stagionali. Dovendoti suggerire qualche mia variante, in questa stagione ti propongo di usare il cavolo bianco o i carciofi. Nel primo caso, dividi a cimette 50-80 grammi di cavolo a persona, tuffalo nella pentola insieme alla pasta e quando questa sarà cotta procedi nel modo classico. Nel caso della variante ai carciofi, pulisci e taglia a fettine sottili i carciofi (circa uno a persona), ripassali in padella con un po' d'aglio, spruzzali con del vino bianco e aggiungi nella stessa padella il guanciale previsto nella ricetta di base, per poi proseguire con il procedimento tradizionale. Alla fine, per dare un po' di croccantezza al piatto, puoi sbriciolarci sopra una cialda di pecorino fatta al microonde o in un padellino antiaderente. Di seguito, comunque, ti riporto la mia ricetta della pasta alla carbonara. Buon lavoro!

Pasta alla carbonara

Ingredienti per una persona

*80-100 g di **pasta** (formato a piacere) • 50 g di **pancetta** o **guanciale** • 10 g di **pecorino** • 10 g di **parmigiano** • Un **tuorlo** • **Sale** q.b. • Scorza di **limone** q.b.*

*Tagliamo a cubetti la **pancetta** o il **guanciale** e mettiamoli in padella senza aggiungere olio: la carne deve sudare pian piano e rilasciare il suo grasso, diventando croccante. Se usiamo la pancetta, lasciamo nella padella il grasso che rilascia, se invece usiamo il guanciale, meglio eliminarne un po' (le coronarie ringrazieranno!). Cuociamo la **pasta** in acqua **salata**. In una ciotola, sbattiamo il **tuorlo** e lavoriamolo con i **formaggi**, aggiungendo una cucchiaiata di acqua di cottura della pasta. Scoliamo la pasta al dente e tuffiamola nella padella con la pancetta per farla insaporire. Spegniamo la fiamma e versiamo la crema di uova e formaggio sulla pasta, mescolando per farla arrivare dappertutto. Una grattatina di **buccia di limone** darà una spinta al piatto.*

Sapori leggeri

Ciao cuochi. Chi di voi mi suggerisce una ricetta per realizzare un ragù vegetariano a base di cereali e verdure? Grazie mille a chi vorrà aiutarmi.

Mario, via mail

Risponde Hiro Shoda

*Ciao Mario. Ormai è autunno, quindi ti propongo un ragù a base di **funghi misti** trifolati con **aglio**, **olio** e **peperoncino**, mischiati alla **zucca** precedentemente arrostita in forno e tagliata a pezzetti. Rosola bene le verdure e aggiungile a del **riso integrale** condito con un filo d'olio extravergine a crudo, **sale** e **pepe**. Come finitura, aggiungi dei **semi di zucca** tostati o altra frutta secca di tuo gusto (pinoli, noci, ecc.). Buon appetito!*

L'agenda del mese

È qui la festa?

Sagre, fiere, appuntamenti enogastronomici... tutto quanto c'è di buono in giro per l'Italia

Fiera internazionale del tartufo bianco

Alba (CN)

OTTOBRE 8 NOVEMBRE 27

Tutti i weekend la cittadina piemontese sarà teatro di mostre, degustazioni e approfondimenti dedicati a sua maestà il tartufo bianco. Cuore di questa 86esima edizione sarà la fiera, la più grande esposizione mondiale di tartufi provenienti dalle colline piemontesi di Langhe, Roero e Monferrato. Spazio anche agli chef, stellati e non, che nell'Alba Truffle Show renderanno onore a questo meraviglioso prodotto. Infine, nel cuore del centro storico, saranno di scena i prodotti d'eccellenza del territorio: dai formaggi, come il raschera e il castelmagno, alle specialità dolciarie, come la torta di nocciola, fino alla celebrazione della razza bovina Granda.

www.fieradeltartufo.org

Volterragusto

Volterra (PI)

OTTOBRE 22-23 OTTOBRE 29-31 NOVEMBRE 1

La cittadina in provincia di Pisa si anima, come ogni anno, con eventi volti a far conoscere i prodotti tipici locali, su tutti il tartufo bianco, cui sarà dedicata una mostra mercato. E poi i vini, gli oli e i formaggi, protagonisti di una lunga tradizione gastronomica. Teatro degli eventi saranno i luoghi più suggestivi della città e i suoi angoli più pittoreschi. E non solo, dato che sarà possibile visitare tartufaie e vigneti.

www.volterragusto.com

Festa del Cioccolato

Cosenza

OTTOBRE 28-30

Giunta alla sua quattordicesima edizione, la manifestazione ospiterà produttori calabresi e dell'intero Sud Italia, pronti a presentare ai golosi visitatori le loro specialità, tradizionali e non. Lungo le vie del corso principale, anche angoli musicali e iniziative dedicate ai più piccoli.

www.facebook.com/festadelcioccolato.cosenza

Golosaria2016

Milano

NOVEMBRE 5-7

Oltre 300 espositori de ilGolosario, dieci cucine di strada e 90 eventi tra talk, show cooking, degustazioni e laboratori. Il tema portante della manifestazione è espresso dal suo titolo: "Dal cibo, le civiltà", quella dei norcini, dei produttori di latte e formaggi, degli artigiani del cibo. Spazio sarà dedicato anche alle botteghe italiane, una maniera per celebrare il modo di proporre e portare nel mondo la qualità dei nostri prodotti.

www.golosaria.it

Cosa bolle in Tv

a cura di Anna Maria Attisano

Storia di UN'AMICIZIA davvero senza confini

È tornata su Rai Uno la terza serie dell'amatissima fiction Braccialetti rossi che, con i ragazzi di sempre e giovani volti nuovi, riserverà ai telespettatori tantissimi colpi di scena

FICTION Dopo il successo delle prime due edizioni, ha preso il via il terzo capitolo di **Braccialetti Rossi**, in onda la domenica sera su Rai Uno. Il "leader" del gruppo Leo (**Carmine Buschini**), alla fine della scorsa serie ha scoperto di essere stato di nuovo aggredito dal male che credeva di aver debellato. Toni (**Pio Piscicelli**), Vale (**Brando Pacitto**), Davide (**Mirko Trovato**) e Cris (**Aurora Ruffino**), la ragazza che ama, l'hanno convinto a non darsi per vinto e a continuare le cure. Il ragazzo ha quindi ricominciato il suo duello con la morte, ma questa volta la lotta sarà più dura che mai. E, insieme al cancro, dovrà affrontare un doloroso mistero del passato, del quale era sempre stato ignaro. Accanto a Leo, abbiamo ritrovato anche gli altri "braccialetti", ragazzi con storie semplici e toccanti, legati da una profonda amicizia che, nonostante la malattia, ridono, giocano, piangono e si emozionano insieme, come solo i giovani sanno fare.

NESSUNO È ESCLUSO!

Scrittori, politici, gente di spettacolo e persone comuni sono i protagonisti del nuovo programma di Rai Due. Davanti a una telecamera, sono chiamati a raccontare le loro storie personali

INFORMAZIONE Tra informazione e divertimento, **Nemo, Nessuno escluso**, in onda il mercoledì su Rai Due alle 21:10, racconta la realtà attraverso le storie delle persone. Al timone **Enrico Lucci** (ex Iena) e la giornalista **Valentina Petrini**, al debutto nelle vesti di conduttori, con lo stand-up comedian **Giorgio Montanini**. Lucci e Petrini mettono al servizio della trasmissione l'esperienza giornalistica di chi è abituato a stare sul campo e ad indagare. In uno studio moderno, scienziati e persone comuni, gente di spettacolo, scrittori e politici si raccontano attraverso le loro esperienze personali. Tutti possono partecipare a Nemo, nessuno è escluso!

CHI, DOVE, QUANDO?

Report, la storica trasmissione di inchiesta di Rai Tre, compie 20 anni. **Milena Gabanelli**, al timone del programma di cui è anche ideatrice, nel corso di una intervista al Tg1 ha dichiarato che, terminata l'edizione in corso, lascerà la conduzione.

Va in onda ogni sabato dal 15 ottobre, alle 10:15 su Rai Due, il programma **Frigo2** che tratta di nutrizione e sana alimentazione. Insieme al conduttore **Tinto** (Nicola Prudente), troviamo uno chef stellato diverso per ogni puntata, che suggerisce la preparazione di un piatto semplice ma genuino.

Martedì 22 novembre **Cristiana Capotondi** sarà su Rai Uno con **Io ci sono**. Il film tv di Luciano Manuzzi è liberamente ispirato al libro autobiografico di Lucia Annibali.

Sono iniziate in questi giorni le riprese della seconda stagione di **Sotto copertura**. Protagonista femminile della serie diretta da Giulio Manfredonia sarà **Bianca Guaccero**.

Ipse dixit

"Con l'esperienza a Domenica In vorrei dimostrare il mio lato umano. Mi conoscono come un'attrice versatile e meticolosa, ma sono una persona a tratti malinconica e riflessiva. Credo sia bello che il pubblico possa scoprire questa parte di me"

Chiara Francini (attrice e conduttrice)

Luciano Mallozzi: sommelier per passione

È una delle figure più rappresentative dell'enogastronomia italiana. Da anni, alla Prova del Cuoco, abbina con maestria i vini alle ricette proposte dai nostri chef

di Anna Maria Attisano

"Il vino è una delle ricchezze più preziose d'Italia, ma bisogna conoscerlo, apprezzarlo e amarlo per poterlo comunicare". Non è raro sentire pronunciare questa frase a Luciano Mallozzi, sommelier che da molti anni mette la sua competenza a disposizione della Prova del Cuoco e docente della Federazione Italiana Sommelier. Figura importante del panorama enogastronomico nazionale, è stato ambasciatore del vino italiano in Giappone, ha collaborato con molte trasmissioni televisive, tra le quali, appunto, quella del mezzogiorno di Rai Uno.

Com'è nata la passione per il vino?

C'è un aneddoto di quando ero bambino: forse da lì ho cominciato a pensare che dovevo "possedere" il mondo del bere. Mio padre tutte le sere beveva un goccio di whisky, un distillato di malto, che io gli versavo. La bottiglia era in un'altra stanza. Una sera c'erano degli amici e mi chiese di provvedere al bere: whisky per tutti! La bottiglia era quasi vuota e mi resi conto che il contenuto bastava a malapena per uno. Così, dopo aver preparato un bicchiere per mio padre, versai del brandy, un distillato di vino, nella bottiglia vuota e mescolai per riempire gli altri bicchieri. Tutti tessevano le lodi di quel whisky. In quel momento capii che avrei dovuto fare di tutto per non trovarmi nella condizione di non capire la differenza tra due prodotti così diversi.

Da cosa si riconosce un buon vino?

Il gusto personale è fondamentale, ma il vino per essere di qualità non può prescindere da una limpidezza visiva straordinaria, un olfatto ammaliante e invitante e da un gusto piacevole e persistente. Spesso, è con l'abbinamento che il vino riesce a dare il massimo.

Quanto incide nella degustazione la scelta del bicchiere?

Il bicchiere è fondamentale per valorizzare il vino. Un pessimo bicchiere, o solo della forma sbagliata, può penalizzare fortemente il miglior vino del mondo. Sarebbe come affiancare a un grande attore una spalla che recita malissimo: nuocerebbe anche a un professionista straordinario.

Qual è la regione italiana che eccelle per la produzione del vino?

Fortunatamente cominciano a essere sempre più le regioni che lavorano bene, ma per storia e costanza qualitativa non posso che dare un pari merito: Piemonte e Toscana.

Cosa ti piace di più del tuo lavoro?

La comunicazione. Raccontare il vino, le storie di uomini e donne legate a questo grande patrimonio che il mondo ci invidia.

Che doti bisogna avere per essere un bravo sommelier?

Un buon olfatto aiuta. Avere confidenza con le proprie papille gustative e saperne decodificare i messaggi è indispensabile. Il cervello deve essere messo a disposizione dei recettori gustolfattivi e non viceversa.

È vera la diceria che un sommelier non si ubriaca mai?

Il sommelier, o comunque chi conosce il vino, sa quando fermarsi. Conoscere il vino aiuta a dosarsi, a non eccedere. Bisognerebbe curare molto di più la cultura del vino, anche e soprattutto nelle scuole, invece di reprimere e basta. I momenti di goliardia accadono: dire che sono sempre stato perfettamente sobrio sarebbe una bugia, ma completamente sbronzo mai!

Ci sono stati dei "maestri" per la tua formazione?

Una persona fondamentale è stato Franco Maria Ricci (presidente dell'Associazione dei Sommelier nel mondo, ndr). Ho poi avuto modo di frequentare Luigi "Gino" Veronelli, grande esponente del mondo del giornalismo e della comunicazione del vino, e Giacomo Tachis, enologo straordinario venuto a mancare recentemente, papà dei più grandi vini italiani tra cui, solo per citarne uno, il Sassicaia.

Cosa diresti ai giovani che vogliono avvicinarsi al mondo del vino?

Forse non sono originale: servono studio, allenamento, abnegazione e umiltà. Ma credo valgano non solo per il mondo del vino. ■

Tutti i giorni insieme a me!

"Cari lettori, vi regalo tante curiosità, informazioni e consigli per la casa, la salute e la bellezza. E per voi, inoltre, le mie ricette preferite"

Ottobre

27	G
28	V
29	S
30	D
31	L

Novembre

1	M
2	M
3	G
4	V
5	S
6	D
7	L
8	M
9	M

Giovedì 27 ottobre

Proverbio del giorno
"Vento da levante, acqua diluviante".

Il consiglio (per il benessere) L'ananas in capsule non è solo un valido "brucia grassi" dopo i pasti, ma anche un buon antinfiammatorio perché contiene la bromelina. Prendine due al giorno per far passare faringiti e fastidi osteoarticolari.

Venerdì 28 ottobre

Proverbio del giorno
"A San Simone (oggi) il ventaglio si ripone"

Il consiglio (trucchi in cucina) Il formaggio da pasteggio, tipo emmental o gruviera, si taglia più facilmente facendo scaldare appena la lama del coltello.

Sabato 29 ottobre

Il consiglio (per la casa)
Per pulire perfettamente gli specchi, passali con carta di giornale imbevuta di aceto. Saranno lucidissimi!

Domenica 30 ottobre

È tornata l'ora solare! Sposta indietro le lancette dei tuoi orologi.

La ricetta della domenica

Riso venere con speck e carote

Per 4 persone, lessa nel **brodo vegetale** 270 g di **riso venere**, scolalo e condiscilo con poco **olio extravergine**, 80 g di **grana** grattugiato e un rametto di **rosmarino** tritato, unendo poca acqua di cottura. Soffriggi con 4 cucchiai d'olio 4 **carote** tagliate a rondelle finché non saranno dorate. Aggiungi 2 fette di **speck** a striscioline e, appena saranno croccanti, incorpora tutto al riso. Guarnisci con rosmarino e servi.

Lunedì 31 ottobre

Oggi è la festa di Halloween, notte magica per eccellenza, in cui i più piccoli vanno di casa in casa recitando il ritornello "dolcetto o scherzetto?".

L'ingrediente della settimana
È il caco! Frutto dalla polpa morbida e cremosa, matura tra settembre e novembre. Contiene un'elevata quantità di zuccheri, potassio e betacarotene ed è ricco di vitamina C. Si mangia per lo più al naturale, ma vi si possono fare buone puree e confetture.

Martedì 1 novembre

Proverbio del giorno
"Per i Santi manicotto e guanti"

La ricetta della festa
Dolcetti al caffè Per 8 persone, impasta 200 g di **farina autolievitante** con 180 g di **zucchero**, 150 g di **farina di mandorle**, 3 cucchiaini di **caffè solubile** sciolti in un cucchiaio di **liquore al caffè**, un **uovo**, un **tuorlo**, 30 g di **burro** fuso e un pizzico di **sale**. Forma un grosso rotolo e taglialo a pezzi, arrotondali a pallina e mettili su una placca con carta forno. Cuoci a 180 gradi per 15-20 minuti, fai raffreddare e servi con **zucchero a velo**.

Mercoledì 2 novembre

Proverbio del giorno
"Per i Morti la neve negli orti"

Il consiglio (per il benessere)
Digestione difficile? Metti un cucchiaio raso di malva in una tazza d'acqua bollente. Fai bollire qualche minuto, copri e lascia in infusione per dieci minuti circa. Bevi dopo i pasti.

Giovedì 3 novembre

Il consiglio (per la casa) L'odore della candeggina che rimane sulle mani è un bel problema. Dopo averle lavate bene, sfregale con caffè in polvere.

Venerdì 4 novembre

Il consiglio (segreti di bellezza)
Frulla la polpa di una mela con un cucchiaino di succo di limone. Applica sul viso e poi risciacqua. Questa maschera purificante rimuoverà tutte le impurità.

Sabato 5 novembre

Il consiglio (trucchi in cucina) Per un pollo più gustoso, mettilo per due ore in una terrina con succo di limone e sale.

Domenica 6 novembre

La ricetta della domenica
Cotolette di cavolfiore filanti Per 4 persone, cuoci a vapore 400 g di **cimette di cavolfiore**, sgocciolale molto bene e schiacciale grossolanamente con la forchetta. Aggiungi un pizzico di **aglio in polvere**, 70 g di **pangrattato**, 70 g di **fontina** grattugiata con la grattugia a fori grossi, 30 g di **grana** grattugiato, 2 **uova**, **sale** e **pepe**. Impasta con le mani, forma delle polpette compattando il composto, appiattiscile e ponile su una placca con carta forno. Inforna a 200 gradi per 15 minuti, girale e cuocile per altri 15 minuti.

Lunedì 7 novembre

Proverbio del giorno
"Autunno chiaro e giocondo, anno fecondo"

Il consiglio (per la casa)
La panna tolta dal frigorifero si "monta" meglio. Se hai fretta, ponila prima 15 minuti in freezer.

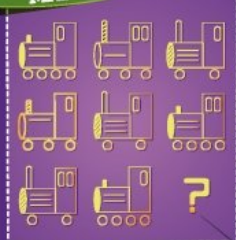
Martedì 8 novembre

Proverbio del giorno
"Le saette non son foglie, chi le manda le raccoglie"

Il consiglio (per la casa)
L'acqua di bollitura delle patate ridà lucentezza agli oggetti d'argento immersi e toglie le macchie che possono lasciare le uova..

Mercoledì 9 novembre

Proverbio del giorno
"A chi è affamato, ogni cibo è grato"

Il consiglio (per il benessere)
Contro il mal di gola, fai gargarismi più volte al giorno con acqua e limone in uguale dosaggio e una punta di miele.

Completa lo schema scegliendo la figura mancante tra le cinque proposte. Per farlo correttamente bisogna usare la logica.

IL CUOCIVERBA

Metti alla prova la tua abilità con le parole crociate

- Africano di Bengasi / Residuo di cagliata
- Ludovico, poeta / Cipollina in cucina
- Forma il Lago d'Iseo
- Verbo di volatili / Decalitro in breve
- Né ora né dopo / L'attore Gullotta
- Lo formano Aldo, Giovanni e Giacomo
- Vasellame, piatti e bicchieri in cucina
- Dolcetto brasiliano / Fermento, rimescolio
- Consente la sosta nel deserto
- L'attore Garrani / Un mobile imbottito
- Gli eventi della vita / Nel litro e nell'etto
- La città dei babà e della pastiera
- Ingredien-te del tofu / Nega a Berlino
- Lo scrittore Guerra / Il nome di Milošević
- Gruppo Sportivo / Si svolge lavorando
- Benessere Interno Lordo
- Uguali nel vassoio / Incomincia con un se
- Privi di testa / Osceni, indecenti
- Scompagnati / Frutto della pigna
- Cubetti... di prosciutto, pancetta e formaggio
- Mais... scoppiato / Formaggi vaccini
- Uno dei Kennedy / La Agren del cinema
- Le prime di Jim / Il sì dei moscoviti
- Tipo di acciaio per pentole
- Pesci in scatola / Regione francese
- Il Copperfield di Dickens / Per il... fusi
- Si portano al picnic / Si offre in tazza
- Finiscono in cima / L'attore Banfi
- Città inglese di fronte a Windsor
- Velivolo in servizio su percorsi brevi

CRUCI PUZZLE

Trova e cerchia all'interno dello schema le lettere consecutive che formano le parole sotto elencate, che possono formarsi in tutte le direzioni. Le lettere rimaste scoperte formeranno una parola nascosta.

ACERO	FLAN	ROSSI
AGLI	GRATIN	SECCO
CECI	KIWI	UOVA
CIME	NERE	UVA
CON	PELO	VINO
FICO	RICCI	

C	C	O	N	I	V
M	E	C	C	O	A
N	M	C	R	I	P
G	I	E	I	E	F
R	C	S	L	E	R
A	V	O	U	R	O
T	G	Z	V	E	S
I	F	L	A	N	S
N	O	K	I	W	I

SUDOKU

Riempi le caselle bianche con numeri da 1 a 9, facendo in modo che in ogni riga, colonna e regione siano presenti tutte le cifre senza ripetersi.

			9	2			7	
	6							9
	1			7	5			
6	3		7					
		7	3	8				
		2		9			6	
		1				2		
			5	3			9	
		5			8			

Soluzioni

Parola nascosta: Manzo